Edgar F. Cyriat

GYMNASTISKA FRIÖFNINGAR

MED OCH UTAN JERNSTAF,

ORDNADE I 100 TABELLER.

AF

VIKTOR HEIKEL.



HELSINGFORS,
K. E. HOLMS FÖRLAG.


22102258365

GYMNASTISKA FRIÖFNINGAR

MED OCH UTAN JERNSTAF,

ORDNADE I 100 TABELLER

AF

VIKTOR HEIKEL.



HELSINGFORS,
K. E. HOLMS FÖRLAG.

HELSINGFORS,

HELSINGFORS TRYCKERI-BOLAGS TRYCKERI. 1879.

FINLANDS UNGA GYMNASTIKFÖRENINGAR

varda dessa blad, afsedda att tjena ynglingar och män både i gymnastiksalen och hemmet, med en hjertlig tillönskan om förkofran och gladt samarbete, fosterlandet till heder och gagn,

vänskapsfullt tillegnade

af

Författaren.

„Det är icke en själ, icke en kropp, som man uppfostrar, utan en menniska; af denna enhet skola vi icke göra två skilda ting.“

M. E. Montaigne.

„Våra gossar måste uppfostras med allvar och stränghet; de skola tidigt lära sig att försaka, att älska arbete, att fördraga besvärligheter och att icke sky några ansträngningar, ty de måste draga ut i lifvet och kanske också i kriget; men der gäller det att arbeta och uthärda mycken möda. De dygder, med hvilka vi böra utrusta våra söner, äro förnämligast: Gudsfruktan, arbetsamhet, fosterlandskärlek, måttlighet, mod och ödmjukhet. Med sådana vapen äro de väl rustade till hvarje kamp, ty de hafva en sund själ i en sund kropp.“

M. Luther.

„O, våra fäders folk! — — — —
Så djupt, så skarpt du fostrats vid den läran,
Att ingen fred på jorden unnas den,
Hvars mannakraft förgåtts i blek förfäran,
Hvars veklingsarm förglömt att brottas än.“

Z. Topelius.

INLEDNING.

a. Om gymnastikens betydelse såsom bildningsmedel.

„Mät ditt mål!"
Z. T.

En harmonisk utveckling af menniskans alla förmögenheter och deras inordnande i den sedliga verldsordningen är den menskliga bildningens (hem-, skol- och sjelfuppfostrans) höga mål. En ensidig utveckling af vissa förmögenheter eller anlag med försummande eller på bekostnad af de öfriga leder ovilkorligen till skefhet (missbildning) och ohelsa för individen och slägtet, af den orsak att hvarje af de olika anlagens sunda utveckling är beroende af alla de öfrigas. Dessa förmögenheter vilja vi för öfversigtens skull hänföra till följande hufvudgrupper: de religiöst-sedliga, de intellektuela, de konstnärliga och de fysiskt-praktiska, eller med andra namn: hjerta, förstånd, skönhetssinne och handlingskraft. Såsom bekant betjenade sig forntidens mest bildade folk af tvenne hufvud-medel för utbildningen af alla dessa förmögenheter: musik (äfven innefattande litteratur och vetenskap) och gymnastik; och detta folks ädlaste tänkare framhåller uttryckligen att

af dessa två ”ingalunda den ena afser själens den andra kroppens bildning” utan ”bådadera hufvudsakligen själens.” Om gymnastiken säger han särskildt, att den ”mera afser att väcka det naturliga modet än att öka kroppsstyrkan.” (Platon, Staten, 3:dje boken).

Dessa gamla sanningar förtjena framhållas och behjertas särskildt i vårt land, der gymnastiken ännu är så föga beaktad, ja äfven af många magtegande och uppfostrare ex professo rent af föraktad såsom en blott kroppslig konst, möjligen i någon mon nyttig för helsan, men af ingen betydelse för menniskans psykiska och sedliga lif, likasom den således ej vore hvad den af de klassiska folken ansågs vara — ett oumbärligt rent menskligt uppfostringsmedel. Att gymnastiken dock verkligen är just detta, ingenting mer och ingenting mindre, och att densamma således bör betraktas ej ur ensidig dietetisk och militärisk synpunkt (hvilket i Sverige vanliga betraktelsesätt också hos oss har sina anhängare) utan främst ur pedagogisk, allmänt mensklig och medborgerlig synpunkt, kan derföre ej nog starkt betonas. Ty endast den allmänna insigten häraf kan åt detta uppfostringsmedel i skolan, i hemmet och i föreningar bereda den tid och det rum som detsamma såväl förtjenar.

För att reda begreppen angående gymnastikens betydelse torde det böra påpekas, hurusom betraktandet af densamma såsom en öfning blott för kroppen, är ett misstag af samma slag som det att anse sång- och rit-öfningar ej hafva annan betydelse än ljudapparatens och handens uppöfning, eller den intellek-

tuella uppfostran ej annan än hjernans utbildning d. v. s. det ena som det andra är ett förbiseende af ändamålet för medlet, af herskaren för tjenaren, af anden för materien. Ty om oekså gymnastiken i främsta rummet utvecklar den utåt riktade handlingskraften genom själens vänjande att beherska kroppens rörelseorgan (i förening med syn- och hörsel-organ), så utöfvar densamma dock otvifvelaktigt äfven ett fördelaktigt inflytande på moralen, intelligensen och skönhetssinnet, såsom hvarje uppmärksam uppfostrare lätt kan finna (nb. om gymnastiken är hvad den bör och kan vara och ej en karrikatyr deraf, såsom thyvärr ännu är fallet vid många af vårt lands läroverk). All handling, den må vara god och skön eller motsatsen dertill, återverkan nemligen på den handlande sjelf, och en ädel karakter är ej den, som blott tänker och känner ädelt utan den som handlar så. Skall ungdomen uppfostras till karakters-fasta män och qvinnor, ej till drömmare och kammartheoretiker, bör densamma derföre tidigt vänjas vid utåtgående (praktisk) ädel verksamhet — handarbete, ritning, gymnastik!

'Svenska språket eger ej för detta sistnämnda uppfostringsmedel något lämpligare uttryck än "kroppsöfningskonst", men det finska ordet "voimistelu" (kraftyttring) träffar vida bättre kärnan af det, som Hellenen förstod med "gymnastik" (naken uppfostran, eller uppfostran till naken skönhet d. v. s. sådan, att själen lyser fram ur kroppens alla lemmar och rörelser). De tyska turnarnes valspråk är: "frisch, frei, fröhlich, fromm" och i England tyckes det nog besynnerliga ut-

trycket "muskelkristendom" nyttjas för att beteckna kroppsöfningarnes sedliga betydelse. En fullt uttömmande definition af begreppet gymnastik torde böra få följande thyvärr alltför mångordiga lydelse: gymnastikens väsende och mål är handlingskraft och sjelfbeherskning, ordning och punktlighet, takt och jemnmått, själsvakenhet och beslutsamhet, mod och rådighet, smidighet och snabbhet, vighet och uthållighet, styrka och färdighet, helsa och lefnadslust, eftersträfvade, uppnådda och uttryckta genom kroppens (och hela truppens) hållning och rörelser.

Måtte vi alla, Finlands gymnastiklärare och lärarinnor äfvensom föreningsmedlemmar, ständigt hafva denna gymnastikens höga bestämmelse för ögonen! Ty endast den, som klart ser sitt mål, kan säkert sträfva mot detsamma utan att råka in på afvägar, hvilket lätt sker, om man uppställer blott helsa eller styrka eller takt eller färdighet i utförandet af konststycken eller krigsduglighet såsom gymnastikens hufvudändamål. Så t. ex. må vi ej tillerkänna gymnastisk bildning åt en person, som genom sjukgymnastiska rörelser (under motstånd af maskin- eller handkraft) visserligen uppöfvat sina muskler hvar för sig, men som ej öfvat sig att beherska hela sin muskulatur samtidigt, mångsidigt och på ett skönt sätt, så att en vaken själ, en ädel kraftig vilja liksom lyser fram ur hans hållning och rörelser! Må vi likaså ej kalla den en god gymnast, som visserligen kan utföra vissa akrobatkonster på något älsklingsredskap, men som ej med hållning och pnnktlighet kan utföra friöfningar (om hvilkas betydelse, se nedan!)

Det är således ej en gymnastiklärare värdigt att t. ex. låta sina elever, äldre som yngre, ständigt upprepa ett system af rörelser, hvilket väl ur anatomisk synpunkt kan vara riktigt uttänkt så att hvarje muskel derigenom får ett visst mått af öfning, men som har felet att glömma menniskan för muskulaturen och som dertill genom sin enformighet dödar intresset. En duglig gymnastiklärare lämpar deremot sina öfningar efter olika ålder, kön, anlag, färdighet, lokala och kulturförhållanden ja t. o. m. efter stundens stämning på det att hans elever må kunna liksom sätta hela sin själ i öfningarne. Ty en själlös, mekanisk gymnastik är ett oting, liksom å andra sidan en sådan utan hållning, precision och disciplin är det.

Af det ofvanstående framgår behöfligheten af rymliga lokaler med flera olika slags redskap, som tillåta ständig omvexling, äfvensom nödvändigheten af gymnastiklektionernas vid skolorna utsträckning till samma längd som öfriga lektioner, på det att eleverna må hinna komma ifrån lextankarne och blifva varma i hogen förr än de lemna gymnastiksalen, hvilket är omöjligt vid det i en del realskolor thyvärr begagnade halftimmesystemet. Hvad lokalerna beträffar äro de beklagligtvis ännu mångenstädes under all kritik (exempelvis må nämnas realskolans i Helsingfors och lyceets i Kuopio). En noggrann beräkning äfvensom erfarenheten har visat att fullvuxna vid staföfningar behöfva en fri golfyta af 40 □ fot per man. Om salen är aflång och ena ändväggen fri från dörrar (och helst äfven från fönster och kakelugnar) så kunna alla redskap ställas 12 fot

ifrån denna ändvägg. Om man härtill tager i betraktande att ordnings- och marschöfningar äfven af enklaste slag kräfva en minst lika stor fri yta som den nämnda och att salens bredd med afseende å dem ej bör understiga 35 fot, så måste vi anse en längd af 60 fot och en bredd af 40 fot vara normalmåttet på en gymnastiksal vid ett fullständigt läroverk, der det ofta händer att en klass räknar emellan 40 och 50 elever. (Vi antaga här såsom alldeles gifvet, att gymnastiken ofördröjligen med afseende å den allmänna värnepligten åter göres obligatorisk vid lyceerna). Bäst och billigast skulle en sådan sal åstadkommas, om den (jemte ett större klädrum, ett litet duschrum och lärarerum) bygdes i ett skildt envånings trähus på skolgården, som dessutom bör vara rymlig och försedd med redskap. Salen kunde då göras luftig medelst mellantakets hvälfning, den nödiga temperaturen af 10—13° C lätt erhållas samt redskapen beqvämt fästas vid väggarna och de på 18 fots höjd liggande spännbjelkarne m. m.

Ehuru dessa detaljer egentligen ligga utom vårt närvarande ämne hafva vi dock af förekommen anledning här tagit desamma till tals, så sycket hellre som rymliga lokaler i vårt klimat äro ett lifsvilkor för gymnastikens blomstring och uppnående af det höga mål vi här sökt uppställa för densamma.

b. Om friöfningarnes betydelse.

Bland den stora mångfald af öfningar, som vår tids gymnastik dels ärft af forntiden dels sjelf utbildat,

intaga friöfningarne på led en synnerligen framstående plats. De utgöra nemligen icke blott en förskola eller en allmän inledning till alla andra slag af gymnastiska öfningar för friska personer utan bilda derjemte en sjelfständig öfningsgrupp med sin särskilda bestämmelse. Denna sistnämnda är tvåfaldig, nemligen *a)* en estetisk: att bibringa skönhet, behag och ledighet uti hållning och rörelser på jemn yta d. v. s. ett den bildade menniskan värdigt sätt att uppträda, att beherska såväl hela sin kropp som dess enskilda lemmar under det hon står eller rör sig på marken eller golfvet, och *b)* en disciplinär: att vänja vid snabb uppfattning och snabbt samt noggrant efterkommande af ett gifvet kommando d. v. s. denna själsvakenhet, beslutsamhet och punktlighet, som aldrig saknas hos en verkligen frisk och väl uppfostrad ungdom. Friöfningarne utgöra derföre en regulator, som skall påtrycka alla andra öfningar en prägel af hållning och behag, takt och punktlighet, utan hvilka egenskaper gymnastiken skulle förlora sin pedagogiska (uppfostrande) betydelse och förfela sitt ofvan angifna allmänna ändamål.

Jemförda med andra öfningar hafva friöfningarne det företräde att de kunna utföras i hvarje rum eller på hvarje jemn plan i det fria, enär till dem behöfves intet redskap alls eller på sin höjd en allestädes lätt anskaffad staf. Ur dietetisk synpunkt öfverträffa de genom sin mångfald i former och grader hvarje annan grupp af öfningar. Om de bedrifvas dels utan dels med trä- eller jernstafvar kunna de nemligen göras så mångsidiga och efter hvar och ens behof lindriga eller kraf-

tiga, att de ej blott åstadkomma en allsidig muskelöfning utan derjemte i ganska hög grad förbättra och bibehålla helsa, krafter, spänsighet och hållning. I följd häraf äro de äfven ensamt för sig synnerligen användbara för fullvuxnas, isynnerhet äldre personers hemgymnastik. *)

Deremot erbjuda friöfningarna ingalunda tillräckligt material för ungdomens, isynnerhet den manliga ungdomens gymnastik; och detta utgör just deras svaga sida. Vid dem kan nemligen ej, isynnerhet om de bedrifvas på led och utan jernstafvar, förekomma den täflan, som är gossgymnastikens rätta lifselement. Redan af denna orsak vore det ett brott mot naturen, ett "bjudande af sten i st. f. bröd" åt det ungdomliga

---

*) Att så är, derom vittnar bl. a. den omständigheten, att det lilla förtjenstfulla arbetet „Kammargymnastik af Dr Schreber" upplefvat många upplagor ej blott på originalspråket utan äfven på svenska och många andra språk. Nyligen har derjemte en fullständig omarbetning af denna skrift af prof. T. J. Hartelius utkommit i Sverige, under titel „Hemgymnastik." Såsom en handbok för gubbar och sjuklingar har arbetet derigenom mycket vunnit, men för friska och yngre hafva de förut nog enformiga „anvisningarna" eller schemata blifvit detta uti än högre grad genom det ytterst sparsamma begagnandet af „balansstående rörelser" (på ett ben) och det totala bortlemnandet af Schrebers (thyvärr enda) hopprörelse (Trottbewegung, lopp på stället) äfvensom af staf-rörelserna. Genom sådana schemata rifver man psykiskt ned hvad man fysiskt bygger upp och skapar hypochondrister af lefnadsglad ungdom. Lyckligtvis torde dock ingen frisk ungdom kunna förmå sig att dagligen upprepa desamma.

sinnet, att inskränka gossgymnastiken till blott friöfningar och några ännu mera glädjelösa ortopediska rörelser (t. ex. spänböjningar o. a. i Sverige s. k. „stödrörelser") såsom man på vissa håll velat hafva det, företrädesvis i folkskolorna. Men ej nog härmed. Äfven af en annan orsak vore en sådan inskränkning onaturlig och högeligen opsykologisk, vore de gifna rörelserna än så grundligt uttänkta ur anatomisk synpunkt. Genom de nämnda öfningarne ensamt kan man nemligen ej förvärfva den högre grad af styrka och vighet, uthållighet, mod och rådighet samt säkerhet i öga och hand, hvilken möjliggör allehanda svåra kropps- och last-förflyttningar på land och öfver vatten. Det är ju allmänt bekant att besittningen af just de nämnda egenskaperna utgör alla raska gossars stolthet, föremålet för deras ifrigaste sträfvanden, deras odelade beundran, att just de förläna åt faran och mödan en utomordentlig tjusningskraft för hvarje äkta ynglingasinne, att slutligen endast den, som besitter dem, i ordets fulla mening kan kallas manlig, manhaftig, en karlakarl l. d. Och denna ungdomens trängtan till ett sådant ideal skulle gymnastiken ej tillmötesgå, utan reglementeras och "mekaniseras" efter anatomiska kammartheorier!? Nej, så länge ungdomen är ungdom och menniskan något annat än maskin! En vigtig del af gossens och hufvudbeståndsdelen af ynglinga-gymnastiken bör derföre bestå i klätter-, sving-, språng- och balanseröfningar på många olika slags redskap inne och ute äfvensom af fäktning, och dessutom bör så vidt möjligt härtill komma brottning, simning, rodd och segling, ridt, kast-

ning, skjutning o. d. Men ännu mer. För att få en motvigt mot den stränga disciplin, som i allmänhet bör herska på gymnastiksalen, särskildt under fri- och ordningsöfningarne, och hvilken i längden eller oafbrutet tillämpad verkar nedtryckande (hvilket bevisas deraf, att de nämnda öfningarna föga tilltala ungdomen) böra isynnerhet de yngre gossarne, som ej orka med många redskapsöfningar, och äfven de äldre, ofta under gymnastiktimmarne få gifva fritt lopp åt sin ungdomliga lefnadslust i muntra lekar. Dessa kunna synnerligen lämpligt användas såsom belöning för klassens välförhållande under fri- och ordnings-öfningarne. Ty efter välgjordt, allvarligt arbete smakar nöjet bäst.

Angående orgnings-öfningarne må här i förbigående påpekas, att då vid dem hvarje enskild elevs vilja är underkastad ej blott lärarens utan också kamraternas, tvånget här kännes svårast och gossarnes motvilja är starkast. Att införa militäriska ordningsöfningar (hvilka i motsats till de gymnastiska alltid utföras på samma sätt) på skolornas yngre klasser, är derföre ett stort psykologiskt misstag, som ej ens kan upphjelpas genom granna uniformer, trägevär och kanoner, fanor och musik. Att dessa grannlåter blott båta till en tid, hvarefter leda ohjelpligen inträder, har man öppet erkänt i Schweitz, och enligt våra personliga intryck har det besannat sig äfven i Sverige. Må vi i Finland taga denna lärdom till godo!

Men åter till ämnet! I det ofvanstående torde friöfningarnes plats inom gymnastiken blifvit tillräckligt noggrant angifven. För att kunna fylla denna plats

d. v. s. befordra själsvakenhet och ledig beherskning af alla kroppsdelar i stående ställning och sålunda förbereda till tyngre kroppsöfningar, måste friöfningarne erbjuda ett material, lämpligt för olika åldrar, kön och konstitutioner samt rikt och omvexlande nog att ej behöfva idkeligen upprepas på ett maskinmässigt och tankedödande sätt. Det är derföre nödvändigt att de varieras och utbildas i sådan mångfald, att omvexling ständigt kan förekomma och ett fortskridande gradvis från det lättare till det svårare ega rum. Här erbjuder sig ett vidsträckt fält till bearbetning, hvilket nog pröfvar sin man, ty här erfordras pedagogiskt och estetiskt omdöme i förening med fysiologiska insigter, understödda af uppfinningsförmåga ocb erfarenbet i ämnet.

Detta häfte är ett försök att något rödja det stora fältet. Utom de öfningar, som redan finnas upptagna i förf:s "handbok", tryckt 1874, finnas här åtskilliga nya öfningar utan staf, dels lånade dels af egen uppfinning, men isynnerhet hafva staföfningarne — som upptaga alla tabeller med jemn nummer — blifvit ganska mångsidigt behandlade. De äro en ganska ny uppfinning — gjord i början af 1860-talet af den genialiske, för den fornhelieniska gymnastiken svärmande professor O. H. Jäger, föreståndare för "Tumlehrerbildungs- [rn] anstalt" i Stuttgart. Denne mans egendomliga gymnastiska system, deri ej blott alla ordnings- och friöfningar utan ock lopp, fria språng och spjutkastning utföras med jernstaf, och hvari utom de nämnda öfningarna ursprungligen (Turnschule für die deutsche Jugend 1864) ingingo blott kamp och kulkastning, men ej

egentliga redskapsöfningar, rönte i början ett föga välvilligt emottagande i det öfriga Tyskland. Men småningom hafva dock de Jägerska stafföfningarne, bearbetade af den utmärkte direktorn A. Maul i Carlsruhe och andra, ådragit sig en allt större, välförtjent uppmärksamhet af tyska gymnaster, liksom Jäger å sin sida i sin "neue Turnschule 1876" upptagit såväl reck- och barr- som andra redskapsöfningar. I Skandinavien äro stafföfningarne ännu okända. För 10 år sedan införda i Finland hafva de här med begärlighet omfattats af yngre och äldre, i skolorna och föreningarne.

Orsaken härtill är ej svår att finna. Ty för det första utgöra stafföfningarne en välkommen omvexling i de hvarje timme återkommande friöfningarne, och för det andra tilltala de det efter handling törstande ungdomliga sinnet mycket mera än rörelser med toma händer. Gossen slipper nemligen vid dem att tänka på sina egna armar (eller ännu värre på sin egen helsa). ty hans tanke och fantasi upptagas nu af de handlingar han utför eller föreställer sig utföra med stafven. I denna tycker han sig hafva ett gevär, ett vapen, att ej säga en kamrat, ocb han känner sig modigare och stoltare då han bär den, än då han går ledig. Att öfvervinna jernstafvens tyngd väcker hos honom en segerkänsla, han finner med glädje huru han med allt större lätthet handterar densamma och han kan deri täfla med sina kamrater. M. e. o. stafvarna förläna en praktisk prägel åt de annars nog theoretiska och för gossen meningslösa friöfningarne.

I fysiologiskt hänseende förstärka jernstafvarne i

hög grad alla arm- och bål-rörelser samt utvidga kraftigt bröstkorgen, hvarigenom andningen blir djupare, blodomloppet och matsmältningen påskyndas. Häraf inses utan vidare dessa öfningars förträfflighet både såsom hemgymnastik och såsom förberedelse till militärtjenst. Isynnerhet äro de ypperliga för blifvande skarpskyttar, hvilka skola lära sig att med stadig arm hålla det tunga geväret under sigtning — en sak, som nog faller sig svår för den, som aldrig vant sig att lyfta tyngder på sträckt arm. I detta hänseende äro jernstafvar alldeles oumbärliga hos oss, som föröfrigt ej begagna vigter vid gymnastik. (I tyska arméns gymnastik äro också staföfningar införda, men vid dem begagnas geväret såsom staf.) Med afseende å det moderna krigsförningssättet torde också ungdomens vänjande vid löpande med staf i hand ej kunna skattas för högt. (I Würtenberg upptaga löpöfningar med jernstafven i olika lägen (se tab. XC) en ej obetydlig del af gymnastiktimmarna, och resultaten äro förvånande.)

Allting kan dock missbrukas. Så kunna också för tunga jernstafvar eller ett öfverdrifvet begagnande af dem orsaka hjertklappning och hjertfel samt blodsvallning åt hufvudet. Försigtighet och måtta bör derföre alltid med dem iakttagas, isynnerhet om man har att göra med växande och studerande ungdom. Stafvarnes vigt bör naturligtvis afpassas efter de öfvandes ålder och kroppskonstitution. Gossar under 12 år begagna sålunda trästafvar af 3 fots längd och $1^1/_2$ t. diameter, friska 12—15 åringar begagna jernstafvar af samma längd

och $^3/_4$ t. diam., vägande c. $4^1/_2$ ℔, 16—18 åringar (på skolornas högsta klasser) stafvar af 1 meters (3 fot 4 t.) längd och $^7/_8$ t. diameter, vägande 7 ℔. Fullväxta starkt byggda ynglingar och män tåla vid stafvar af 9 ℔ vigt d. v. s. 1 meter långa och 1 t. i diam. De som hafva svagt bröst eller blott för tillfället ondt i bröstet äfvensom nybörjare böra taga en lättare staf än här angifvits. Med fullvuxna nybörjare genomgås först en kort kurs utan staf (t. ex. de 5 första tabellerna) förrän staföfningar tagas. Får någon hjertklappning eller blodsvallning åt hufvudet bör han genast bortlägga jernstafven och taga en af trä. De, som lida af hjertfel, få aldrig begagna jernstafvar och böra undvika alla tunga armöfningar.

Emot jernstafvens användning vid gymnastik har gjorts den anmärkning, att densamma lyftad framåt eller uppåt trycker ihop bröstkorgen. Ja visst, men äfven de toma händernas och bröstkorgens egen vigt gör detsamma, om man förhåller sig passiv såsom en död massa och låter sig hoptryckas. Men nu går just all gymnastik ut på att småningom vänja oss vid att med allt större lätthet öfvervinna allt större och större motstånd. Öfningar med yttre motstånd användas derföre nästan uteslutande i sjukgymnastiken, och vanligtvis appliceras motståndet just så, att den som låter sig öfvervinnas af detsamma hoptryckes till en ganska jämmerlig figur. Den yngling, som låter sin hållning rubbas af en jernstaf af 9 ℔ vigt, må heller aldrig tänka på att med gevär i hand försvara sitt land eller att som fader taga sin förstfödde på sina armar. För

öfrigt vittnar också en tillräckligt lång erfarenhet om staföfningarnas synnerliga förmåga att utvidga bröstkorgen.

c. Om tabellernas begagnande i föreningar, skolor och hemmet.

De här uppstälda tabellerna äro i främsta rummet afsedda att vara en handledning för ovane ledare af gymnastikföreningar och dernäst för dem, som hemma vilja repetera hvad de i skolan eller föreningen lärt sig utföra. Derföre äro öfningarna här ej beskrifna, stundom dock hänvisningar gjorda till förf:s "handbok." Deremot äro tabellerna ordnade *a*) methodiskt, fortskridande från lättare till svårare öfningar, såsom man bör förfara med fullvuxna elever, som antingen alls ej eller föga eller åtminstone ej på en längre tid gymnasticerat, och *b*) fysiologiskt d. v. s. så, att i hvarje tabell förekomma omvexlande öfningar för alla vigtigare muskelgrupper och det i en sådan följd, att det hela motverkar de vanliga följderna af ett stillasittande lif och att man efter tabellens ordentliga genomgående, känner sig uppfriskad till kropp och själ. Huruvida fortskridandet i praktiken bör ske hastigare eller långsammare än i tabellerna beror naturligtvis af de öfvandes större eller mindre grad af skicklighet och vana. Hellre långsamt och säkert än fort och slarfvigt, blott ej för enformigt, är här regeln. Hellre än att flere timmar å rad repetera samma tabell kan man ur två närstående taga material till en ny tredje (repetitions-)tabell.

Enär ej ämnade till bruk vid skolor äro tabellerna ej ordnade efter olika åldrar. Till följd af den methodiska uppställningen kunna de dock användas såsom material-samling vid uppgörande af programmer i skolgymnastik, hvilka böra få en desto rörligare prägel ju yngre klassen är, d. v. s. sålunda, att stående friöfningar omvexla med löpande och hoppande samt ordningsöfningar. På lyceernas öfversta klasser, börjande med den 6:te (sextonåringarnes), kunna tabellerna (särskildt XXV—LXXX) begagnas temligen oförändrade, endast förkortade genom bortlemnandet af par i tabellens midt förekommande öfningar. En dylik förkortning kan också vara påkallad i föreningar, som bestå af endast ynglingar, för hvilka redskapsöfningar äro hufvudsaken. Dervid bortlemnas naturligtvis sådana öfningar, som fysiologiskt bäst ersättas af timmens redskapsöfningar. Består föreningen deremot till stor del af medelålders män, af hvilka en del kanske ej alls vilja deltaga i redskapsöfningarna, är det allt skäl att egna mera tid åt friöfningarna och fullständigt genomgå tabellen, hvilket ej bör upptaga mera än 20, högst 25 minuter, uppehållen inberäknade. Anser någon hemgymnastiker detta vara för mycket, kan han bortlemna den eller de öfningar, hvilkas nummer eller bokstaf står inom hak-parenthes.

Den hemgymnnstiker åter, som ej får nog af en tabell utan staf, kan antingen genomgå en till med staf (men bör då ej stadna i midten) eller ock inflicka i den första tabellens midt några af följande öfningar, som verka synnerligen välgörande, nemligen om de

tagas starkare eller svagare allt efter kroppskrafter och vana.

1. *Häfning på armarne,* långsamt upp och likaså ned. Grepp i en dörrpost, hängringar, två linor eller en vågrät stång, en steg-spole l. d. Denna öfning, som stärker armarna och vidgar bröstet, varder derjemte magstärkande om knäna eller de sträckta benen lyftas framåt under häfningen. En sådan knä- eller benlyftning kan också af mindre kraftfulla företagas under hängning på sträckta armar. Straxt efter häfning tages en öfning på ett ben eller hoppning.

2. *Armböjning och sträckning i liggstöd.* Armarna stödas mot något lågt föremål, (ju lägre, desto kraftigare verkan) t. ex. två stolar eller ock mot golfvet, kroppen framåtlutande, ryggen och benen väl sträckta, tårna mot golfvet. Denna öfning, som stärker armarnes sträckare, bukmusklerna och benens sträckare, kan försvåras genom ena armens och motsatta benets upplyftning. En kraftig öfning endast för armens sträckare är att ställd emellan tvenne stolkarmar (på axelbrädd ifrån hvarandra) stöda emot dem, böja upp underbenen eller låta fötterna löst hänga på golfvet, samt långsamt sänka och höja kroppen medels armböjning och sträckning. Hufvudet hålles väl upp.

3. *"Motsittande ryggfällning."* Man sätter sig grensle och bakfram på en stol och sticker fötterna under en tyngre möbel, ett skåp l. d. så att man har stöd öfver vristen och tårna. Med händerna i sidan, ryggen sträckt och axlarna tillbakadragna lutar man sig långsamt bakåt antingen blott ett stycke (tills darrning uppkommer)

eller ända till vågrät ställning och mer, och reser sig derpå långsamt upp, andas några djupa tag och förnyar rörelsen par gånger. Denna öfning anstränger starkt bukmusklerna och lifvar derigenom sympatiskt tarmrörelsen och matsmältningens alla processer. Motverkar särskildt kolik och trög stolgång. Den förstärkes genom *a)* bålvridning i bakåtlutad ställning *b)* armarnes uppsträckning, *c)* jernstafvens hållning på nacken eller t. o. m. uppåt.

4. *Motsittande bålkretsning.* Samma utgångsställning och samma verkan som föreg. *a)*, och dessutom befordrande blodomloppet i underlifvet, derföre afledande från hufvudet och ett specifikt medel mot haemorhoider, mag- ock blåskatarr. Kretsning medsols (uppifrån sedt) befordrar direkt afföringen. (*Tillägg.* Sistnämnda verkan har också strykning på buken med högra handlofvens insida, på h. sidan uppåt, så tvärsöfver och ned på den venstra, i halfliggande ställning. Att i denna ställning (med uppdragna knän och stöd under fötterna, så att bukmusklerna äro slappa) duktigt knåda om buken med näfvarne, är synnerligen att rekommendera för haemorrhoidarier.)

5. *Liggande l. halfliggande benkretsning och sträckning,* med ett ben i sender eller med begge benen slutna. I sistnämnda fall måste man hålla i sig i underlaget för att ej rubbas ur sitt läge. Verkan ungefär som af föreg.

6. *Stående benkastning i båge inåt och utåt öfver en stolkarm l. d.* Jemte inverkan på buken och höftleden afleder denna öfning liksom den föreg. blodet och ner-

vös retning närmast från bäckenets organer; derföre tjenliga vid svaghet l. kronisk katharr i uro-genitalapparaten, pollutioner m. m. Äfven såsom afledande från hufvudet är den att rekommendera.

7. *Framliggande hållning.* Man ställer sig med händerna på höften på knä på den ena af tvenne invid hvarandra stående stoppade stolar, eller ock en madrass eller soffa utan ändkarm, en kamrat sätter sig på ens ben och en annan ställer sig framför en. Med litet hjelp emot axlarna af den framförstående kamraten fäller man sig framåt till vågrätt läge (hvarvid lårens framsida böra hvila på underlaget) eller djupare, hvarefter man med armbågarne bakåt, hufvudet upp och bröstet fram försöker lyfta sig så högt man kan i båge bakåt. I denna ställning håller man sig några sekunder med fri andedrägt, böjer sig sedan hastigt ned och förnyar uppsträckningen, hvarefter man hjelpes upp af kamraten. Angriper kraftigt alla muskler på kroppens baksida från knäet till nacken, motverkar framåt-lutad ställning, insjunket bröst och begynnande ryggradskrökning och är derföre en i sjukgymnastik med rätta mycket använd "allmänt stärkande rörelse" isynnerhet för yngre patienter. Såsom sådan kan den ock användas i hemmet, äfven af friska fullvuxne. Dock drifver densamma bloden uppåt, hvarföre den bör efterföljas af hoppning. (Mycket betecknande för den svenska "pedagogiska" gymnastiken är denna för frisk ungdom tråkiga, tidsödande och noggrann tillsyn fordrande rörelses trägna användande (likasom N:o 39).

8. *Stödsprång med bendelning och slutning i luften.*

Armarne stöda dervid mot en sängkarm l. d. I st. f. begge benen kan man kasta endast ena benet utåt, turvis med det andra, eller kasta fötterna bakåt eller knäna framåt-upp. Nedsprånget alltid mjukt.

9. *Fritt språng öfver stolar, bänkar* o. d. Antingen jemnfota (framåt l. åt sidan) eller efter några stegs anlopp med delad sats.

10. *Bundet språng öfver stolar* m. m. Anloppet i början från stolsitsens sida, anslaget på karmen. Tvenne stolar med karmarne mot hvarandra kunna öfverspringas på längden eller på tvären. Tunga stolar med rundade ryggstöd, äro bäst. Nedsprånget mjukt och säkert. Alla språng verka en glad sinnesstämning, ty skakningen lifvar nervsystemet, de stärka modet, skärpa blicken och draga bloden nedåt. Derför är det af vigt att tabellernas sista öfning (lopp, hoppning, språng) äfven vid hemgymnastik ej bortlemnas utan åtminstone utföres på stället, om ej utrymmet medgifver förflyttning från stället. Sprången kunna också ersättas af lopp eller hoppning.

Tagas flere af dessa 10 öfningar å rad bör man hålla upp par minuter efter hvarje och vinnlägga sig om djup andning under det man spatserar i rummet, som naturligsvis bör vara väl ventileradt. Dessutom må erinras derom, att hemgymnastiken verkar bäst, om den tages efter hela kroppens afrifning med våt handduk straxt efter uppstigandet om morgonen. Äfven kan den tagas före middagen eller tidigare på aftonen. Att all slags omåttlighet bör undvikas af den, som vill röna god verkan af gymnastik, behöfver väl knappast sägas.

Beträffande föreningsgymnastiken fästes herrar lärares uppmärksamhet på lämpligheten deraf, att redskapsöfningarnas ordningsföljd anordnas så, att de lättare t. ex. fria språng, balansering, stormlopp äfvensom lekar företagas de timmar då jernstafvar begagnats, och deremot bundna språng på barr, bom, bock, häst, språngkista de timmar då öfningar med toma händer förekommit. Likaså passa hängöfningar (t. ex. på stege) bättre än stödöfningar (på barr m. m.) efter jernstaföfningar. Föröfrigt erinras derom, att då man har att göra med fullvuxna, som ej gymnasticerat i gossåren, mycket stor försigtighet är af nöden vid redskapsöfningar, enär vid dem, isynnerhet vid hängöfningar och bundna språng äfvensom fria språng med delad sats, brock lätt kan uppkomma. Detta gäller i högre grad om ynglingar af allmogen än af ståndspersonsklassen, hvarföre nödig uppmärksamhet bör egnas häråt särskildt vid seminarier och rekrytskolor.

Huru en gymnastiklektion i allmänhet ordnas, se "handboken" p. 17.

Vid tabellernas begagnande iakttages noggrant följande:

1. Alla tabeller äro indelade i 6 à 8 afdelningar, betecknade med siffror och innehållande en eller flere skilda öfningar, betecknade med a) b) c).... Mellan hvarje afdelning göres ett litet uppehåll, hvartill kommenderas ("stafven till fot" och) "på stället-hvila!" och hvarunder kraftiga andetag göras, djupa och långsamma. Denna mellantid kan dock äfven begagnas till någon

lättare ordningsöfning t. ex. vissa steg i någon riktning, vändningar på stället, omställning o. d.

2. Vid början af lektionen och efter hvarje paus intages sträng grundställning (se "handboken" pag. 42) och denna bibehålles under öfningen till alla kroppsdelar, som ej deltaga i sjelfva rörelsen. Isynnerhet bör ryggen hållas upprätt samt skuldrorna tillbaka och nedåt dragna, äfven om armarna lyftas eller sträckas framåt. Vid grundställning med staf hålles denna "tvärs ned" med ofvangrepp, så att ändarne sticka fram 1 à 2 tum utom händerna. Ifrån ställningen "till fot" uppryckes stafven med högra handen och genom densamma, hvarvid venstra handen uppfångar dess öfra ända. Samma väg, genom h. handen, föres stafven åter "till fot." Se föröfrigt "handboken" pagg. 72, 73!

2. Då någon annan utgångsställning än grundställning begagnas är den förra (eller rättare kommandot till densamma) utsatt inom parenthes framför öfningen. Utgångsställningen "höfter-fatt!" är dock ej utsatt, och intages densamma alltid då armrörelse eller annan utgångsställning för armarne ej ingår i öfningen.

4. Alla öfningar utföras lika åt venster och höger, ehuru här endast ena sidan är utsatt. Antalet af öfningens tempi, betecknade med små siffror, fördubblas naturligtvis härigenom.

5. Får någon deltagare under lopp eller någon annan öfning hjertklappning, bör han genast upphöra.

6. Då djup andning och vana dervid är af så ofantlig betydelse för blodreningen samt för det venösa blodets och lymfans insugning till hjertat, att den kan

betraktas såsom det vigtigaste fysiologiska resultat gymnastiken åsyftar, är första öfningen i hvarje tabell enkom en öfning i djup andning och bröstkorgens vidgande i olika ställningar. Se härom tab. I. 1! Andedrägten bör vid alla öfningar hållas i gång, särdeles vid bålböjningar.

7. Såsom "slut-öfning" begagnas antingen 1:sta öfningen eller marsch (isynnerhet på tå) eller ordningsöfningar, hvarpå par minuters uppehåll göres förr än redskapsöfningarna vidtaga. Efter dessa tages åter en af de nämnda slutöfningarna.

8. Alla öfningar böra utföras *kraftigt* och *noggrant*, så bra man möjligtvis kan, ty slarfvigt utförda medföra de ej blott ingen nytta alls utan skada tvärtom i moraliskt hänseende, enär vana vid slarf i ett medför slarf i allt annat. Man bör derföre uppmärksamma både rörelsen och den derigenom uppkomna ställningen.

Beträffande en del ställningar påminnes här om följande:

Vid "fot-, gång-, knä- och ben-ställning" är afståndet emellan klackarne $1\frac{1}{2}$ à 2 fotlängder, (obs.! ej stöfvellängder!) beroende af förhållandet emellan fotens och benets längd, som är mycket vexlande hos olika personer. Vid "ut- och fram-fallställning" är afståndet en fotlängd större, vid bred grenställning ("fötter till sida") $3\frac{1}{2}$ à 4 fotlängder. Vid alla dessa ställningar bibehållas fötterna i rät vinkel mot hvarandra, utom vid knäställning utåt och bakutåt, der denna vinkel öfverskri-

des. Vid de förstnämnda ställningarna hålles öfverkroppen lodrät, vid fallställningarna lutande i linie med det sträckta benet. Vid "fotställning och dubbel knäböjning" fördelas kroppstyngden jemnt på begge fötterna; vid "gångställning" öfverflyttas den på den stälda foten, och den qvarblifvande fotens klack lyftes från golfvet jemte det benet väl sträckes. Vid "knäställning" förflyttas kroppstyngden likaså öfver den stälda foten och det böjda knäet. Vid "benställning" sänkes densamma rätt ned medels knäets böjning. Likaså qvarblifver den vid "tåställning" på stället (på sträckt ben), hvarigenom denna ställning blir motsatt "gångställning", likasom "benställning" är motsatt "knäställning."

Vid "knäställning framutåt och framinåt" vrides hufvudet, liksom vid utfall i det böjda knäets riktning, (utom då denna sidas arm är uppåt sträckt) vid "knäställning bakutåt" och "benställning framutåt" i det sträckta benets, under det bålen här i stället vrides något åt det böjda knäets sida, dock ej så skarpt som i gardställning. Vid "knä l. benställning utåt l. inåt" med stafven utåt vrides hufvudet åt stafvens sida.

"Fotställning" (och derifrån "häfning på tå" och "dubbel knäböjning") göres i följande 7 riktningar: 1. framinåt 2. framåt 3. framutåt 4. utåt 5. bakutåt 6. bakåt 7. bakinåt. Vanligen bortlemnas dock den första och sista. "Gångställning" göres i riktningarne 1—4, "knäställning" i rr. 1—5 och dessutom inåt (framom den stående foten, hvars klack då upplyftes), "benställning i rr. 3—7 och dessutom inåt (bakom det böjda knäet och med blott tån i golfvet). Vid alla

dessa ställningar bör benens sträckning och böjning vara kraftig, och sträckningen ej inträda först efter föregående knickning i knäet. Sätesmusklerna böra hållas hoppressade för att gifva ställningen stadga.

Öfversigt af här begagnade *staflägen* eller hållningar:

a) Stafven vågrät och parallel med kroppens tvärplan med sin midt i dess pilplan:

1) Stafven tvärs ned, 2) (framför bröstet), 3) framför axlarne, 4) på nacken (d. v. s. bakom skuldrorna, i jemnhöjd med axlarne), 5) bakom ryggen (under armarne), 6) bakom ned, 7) djupt (nära golfvet framför fötterna l. foten), 8) framåt, 9) uppåt.

b) Stafven vågrät, längs ena armen:

10) v. (h.) framåt: 11) v. (h.) framutåt, 12) v. (h.) utåt, 13) v. (h.) bakutåt, 14) på nacken v. (h.) utåt, 15) med vindning v. (h.) utåt.

c) Stafven lodrät:

16) till (h.) fot, 17) v. (h.) uppåt.

d) Stafven lutande :

18) bakom v. (h.) skuldran, 10) snedt v. (h.) utåt (d. v. s. v. (h.) armen vågrät ut, den andra uppåt, böjd i båge öfver hufvudet), 20) bakom v. (h.) höften.

Dessutom förekommer: 21) St. djupt innanför v. (h.) foten. I alla dessa lägen hålles stafven med begge händerna. Med ena handen fattas den vanligast om midten och hålles under lopp litet framåtlutad på halfböjd arm, vid hållning på framåt- l. utåt- sträckt arm lodrät, på uppåtsträckt arm vågrät i pilplanet.

Beteckningssätt och förkortningar:

Vid staföfningarna utsättes ej rörelsesättet (lyftning, förning o. s. v.) utan blott det derigenom uppkomna läget. Ifrån grundläget "tvärs ned" föres staffven "framåt", "uppåt" och "djupt" med sträckta armar.

De stora bokstäfverna "K. R. T." (efter kommando, efter räkning, i takt) samt de små "l. och s." (långsamt, snabbt) beteckna både kommando- och utföringssättet.

"I takt" (T) utföras en öfnings alla tempi å rad i jemn tidsföljd enligt de öfvandes egen (tysta) räkning, hvilken dock kan, om så behöfves, högt uttalas af läraren i samma ögonblick rörelsen utföres. Det vanliga tidsmåttet är 40 tempi i minuten. Långsammare eller snabbare takt utmärkes med "l." eller "s."

"Efter räkning" (R) utföres blott ett tempo i sender i ögonblicket *efter* det af läraren skarpt uttalade räkneordet, ej i takt. Tydligt, längre eller kortare uppehåll i hvarje uppkommen ställning. I detta arbete betecknar "R" dessutom att sjelfva rörelsen bör utföras hastigt, och "l" eller "s" efter "R" har afseende på uppehållets längd. "R. T." betecknar, att öfningen först bör utföras efter räkning och korrigeras, derefter i takt.

"Efter kommando" utföres likaså blott ett tempo i sender *efter* verkställighetskommandot ("böj", "sträck", "vrid" o. s. v. eller "ett, tu, tre" o. s. v.). Detta kommando uttalas och rörelsen utföres vanligen långsamt, betecknadt med blott "K", eller ock omvexlande långsamt och snabbt, betecknadt med "K. l. s. vexl."

"2, (3, 4, 6) t." betecknar att öfningen (nemligen

om den blott utföres åt ena sidan) har 2 (3, 4, 6) tempi, hvarvid återgången till utgångsställningen (ej till grundställn. ifall skild utgångsställning finnes angifven) alltid räknas såsom det sista tempot.

Ifrån ord med ändelsen "-ing" bortlemnas denna, således: "böjn., sträckn." o. s. v. Knäställn. och benställn. förkortas ytterligare, för att undvika upprepning, till blott "knä", "ben", hvaremot "knä- l. benlyftning l. böjning" aldrig sålunda betecknas.

Det ofta återkommande ordet "grundställning" betecknas "=o", likaså "utgångsställning" "=*a*." Föröfrigt förstås lätt: "A." (armar l. arm-), "hfd" (hufvud), "jfota" (jemnfota), "frt" (framåt), "bkt" (bakåt), "upp, ut, in" (uppåt, utåt, inåt), "fr.ut", "bk.ut" (framutåt, bakutåt) o. s. v. äfvensom staflägen: "St." (stafven), "dj." (djupt), "ff. axl." (framför axlarne) "bk. v. skuldr." (bakom v. skuldran), "på n." (på nacken) o. s. v. "Händ. närm." (händerna närmare hvarandra d. v. s. fattande stafven på kroppsbredd.) Står endast "fot ut" (fotställning utåt) är det likgiltigt hvilkendera foten dertill kommenderas. Betydelsen af "vexl. a) b) c)" se XXXIV 2!

För öfversigtens skull angifves här den tabell i hvilken några af de för det methodiska fortskridandet mest betecknande öfningar eller kombinationer af sådana förekomma första gången (de 10 första tabellerna oräknade): Fotställn. i sned riktn. tab. 11. A. böjn. o. sträckn. 13. Fotställn. serie i 5 r. 13. 2-knäböjn. serie i 5 r. 17. Öfverstign. ö St. 18. Lopp med St. i hand. 18. Gångställn. 21. Bensvingn. frt o. bkt 23. Bålvridn.

o. böjn. bkt. 24. D:o o. sidoböjn. 25. Knäställn. 25. Hukställn. 25. Benböjn. o. sträckn. 31. Gång- och knäställn. fr. inåt. 31. "Sågning". 31. Benkretsn. 33. Hukställn. vexl. m. öfverstign. 34. Knäställn. inåt. 35. Språng m. benkorsn. i luften. 35. Knäställn. m. förflyttn. 38. Oliks. A. sträckn. 41. Bensvingn. ut o. inåt. 41. Benställn. 41. Knäställn. j. A. sträckn. 43. 2-knäböjn. serie i 2 t. 43. Knäställn. med helvändn. o. förflyttn. 44. 2-knäböjn. serie i 7 r. 49. Språng m. benkastn. och vändn. 49. Benkastn. i båge. 51. A. sträckn. m. vridn. 51. Utfall frt. 51. Stafvindn. 52. Hukställn. på 1 ben m. St. 52. Framfallställn. 53. Gardställn. 55. Bålkretsn. 55. Utfall på st. 57. Benlyftn. j. knäböjn. 59. Hukställn, på 1 ben utan staf. 61. 2-knäböjn. o. knäskiftn. 63. St. förd i en hand på sträckt arm. 64. Utfall m. bålvridn. 65. Utfall ifrån gardställn. 67. Benlyftn. bkt vexl. m. hukställn. på 1 ben. 70. "Fäktare"ställn. 71. Balanser-öfn. m. slutna ögon 71. Skiftande djup knäböjn. 73. Böjvridn. i båge 73. A. böjn. o. sträckn. ifrån sidoböjn. 73. 2-knäböjn. j. bensträckn. serie 75. Bålböjn. på 1 ben. 75. "Baskiskt språng." 75. A. slagn. m. vridn. 77. Språng m. nedsprång t. hukställn. 77. Djup framfallställn. m. A. sträckn. 81. Utfall m. sidoböjn. 81. Utfall m. vändn. 81. Hukställn. o. bensträckn. 82. "Zuavmarsch", 82. Bålböjn. på 1 ben j. knäböjn. 83. Språng ifrån hukställn. 83. Föröfn. till spjutkastn. 83, 84. Hukgångställn. 89. Sabelhugg med staf 94. "Vågställn." 95. Knäskiftn. ifrån hukställn. på 1 ben 98. A. vridn. m. St. fattad vid ändan. 98. Hoppn. med benskiftn. från hukställn. på 1 ben 99.

Den uppmärksamme granskaren af tabellerna finner lätt följ.

I:mo Att en viss likhet i de flesta fall eger rum emellan hvarje udda och den derpå följande jemna tabell.

II:do Att den sista öfningen (lopp, språng, hoppning) i hvarje 10:de tabell är af samma art, ehuru till graden olika.

III:o Att i hvarje tabell ingår en balanseröfning.

IV:o Att en del vigtigare öfningar sporadiskt (ehuru ej regelbundet) återkomma i de följande tabellerna, dock oftast litet varierade eller med förändradt utföringssätt.

Detta sistnämnda oaktadt torde dock antalet af de här upptagna öfningarna (enkla rörelser eller sammanställningar af sådana) betydligt öfverstiga ett halft tusende, hvarföre tabellerna böra kunna begagnas såsom en ganska rikhaltig material-samling äfven i de fall då de ej kunna noggrannt följas.

Måtte de i sin mon bidraga att i vidsträckta kretar befordra gymnastikens dyrbara sak!

I.

1. **A.kretsn.** 8 ggr (långsamt uppåt med **lång och djup inandning**, hastigare nedåt med **kraftig utandning**, derefter några secunders paus före nästa kretsning. Under första öfn. i alla tabeller dylik andning!)
2. a) (Fot ut) **Hufvudböjn. bkt,** K. långsamt o. kraftigt.
   b) „ **Ryggböjning bkt,** „
   c) **Fotställn. utåt,** turvis v. o. h. R. T. **Dets. frt (bkt).**
   d) (A.lyftn. utåt) **Fotvridning** (slutning o. öppning) **jemte armförn.** frt o. utåt. R. T.
3. a) **Häfn. på tå.** K. T.
   b) **2-knäböjn.** d:o, 2 t.
4. (A:r t. stöt) **2-A.stötn.** utåt (frt, uppåt) R. T.
5. a) **Benlyftn. frt (utåt)** v. o. h. K.
   [b)] **Dets. jemte 2-A.lyftn.** frt (utåt), R. hålln.
   c) **Knälyftn.** K.
6. a) (Fot ut) **Bålvridn.** v. o. h. K.
   b) „ **Dets. jemte hufvudvridn.** åt s:a sida K.
   c) „ **Sidoböjn.** K.
   d) „ **Ryggböjn. frt** K.
7. (A:r halfböjda) **Hoppning jfota** på st. T. 30 + 30 ggr.

(Slutöfning se reglerna!)

II.

1. a) **St. upp jemte djup andn.** (se I. 1) 6 ggr.
   b) **St. ff. axl. jemte hufvudböjn. bkt** 6 ggr.
2. a) **Fotställn. ut, St. liks. ut.** R.
   b) **D:o frt, St. upp.** R.
   c) **D:o bkt, St. på n.** R.
3. [a)] (St. ff. axl.) **Häfn. på tå, St. stötn. upp.** R. T.
   b) **2-knäböjn. St. frt.** 2 t. R. T.
4. a) **Knälyftn. frt. St. på n.** K. hålln.
   b) **v. benlyftn. ut,** St. **h. ut** o. tvertom. K.
5. (Fot ut, St. bk. rygg) a) **Bålvridn.** K.
   „ b) **Ryggböjn. bkt,** K.
[6.] (Fot ut. St. ff. axl.) a) **Sidoböjn.** v. o. h. K.
   „ b) **Ryggböjn. frt, St. stötn. dj.** R. T.
7. (Utan St.) **Lopp frt** (på st. T.) 50 + 50 steg.

(Slutöfn.)

III.

1. a) (A:r t. slagn.) **2-A. slagn. j. dj. andn.**, (se I: 1).
[b)] **2-A. lyftn. ut, hfdvridn. v. o. h.** R.
c) (Fotslutn.) **Hfd-böjn. bkt j. fotöppn. o. slutn.** T. kraftigt.
2. a) **Fotställn. v. o. h. frt, ut, bkt** (serie i 3 r). R. T.
b) (A:r t. stöt.) **2-A.stötn. frt, ut, upp** (serie). R. T.
3. a) **2-knäböjn., händ. frt** 2 t. R. T. Obs.! Vid denna ställning, som är nedsprångsställning efter alla språng (utom löpsprång) hålles ryggen lodrät, bröstet framskjutet, skuldrorna tillbakadragna (ej uppåt) och armarna lösa (ej sträckta), framåtlyftade med händernas flatsidor mot golfvet; knäna väl åtskilda.
b) **Knälyftn. frt j. 2-A.lyftn. ut**, R.
[c)] **Fotlyftn. (o. kastn. bkt).** R. T.
4. a) **Benlyft. bkt** K., b) **d:o frt (ut).** K.
c) **Detsamma j. oliks A.lyftn.** i samma r. R. T.
5. a) (Fotslutn.) **Bålvridn. vexl. m. hfdvridn.** åt s:a sida. T. l.
b) (d:o, A:r ut) **Sidoböjn.** K.
c) (d:o) **Ryggböjn.** frt o. bkt. K. T.
6. **Språng på st. m. 2-fotkastn. bkt.** R. 6 ggr T. 6 ggr.

(Slutöfn.)

IV.

1. a) **St. på n., ryggböjn. bkt** (lindrig) **j. dj. andn.** (I: 1).
   b) **St. ut, hfdvridn.** åt s:a sida. R.
2. a) (St. ff. axl.) **Fotställn. frt, St. stötn. frt.** R.
   b) d:o " **ut, d:o liks. ut.** R.
   c) d:o " **bkt, d:o upp.** R.
   d) a. b. c. i serie. T.
3. (St. bk. rygg) **Häfn. på tå o. 2-knäböjn.** 4. t. K. l. s. vexl.
4. a) 1) **Knälyftn. frt, St. frt.** 2) **St. på n.** 3) **St. frt.** 4) = 0. K. l. s. vexl.
   b) **Benlyftn. bkt. St. ff. axl.** K. hålln.

[5.] a) **Benlyftn. frt. St. frt.** K.
   b) d:o **ut, St. oliks. ut.** K. hålln.
   c) 4 b. 5 a, b i serie. T.
6. a) (Fotslutn. St. bk. rygg) **Bålvridn.** K. R.
   [b)] d:o St. på n.) **Sidoböjn.** K.
   c) d:o **Ryggböjn. frt, St. dj.** R. kraftig upprätning genast.
7. (Utan St.) **Lopp på st. m. fotkastn.** 20 + 20 steg.

(Slutöfn.)

V.

1. a) **2-A.lyftn. ut j. häfn. på tå** (se I: 1.)
   b) (Fot ut) **Ryggböjn. j. hfdböjn. bkt.** K.
2. (A:r t. stöt) a) **Fotställn. ut v. h., 2-A.stötn. ut,** R. T.
   b) „ **frt,** „ **frt** „
   c) „ **bkt,** „ **upp** „
   d) **a. b. c i en serie,** T.
3. a) 1) **Häfn. på tå, höfter fatt** 2) **2-knäböjn., händ. frt,** 3)=1, 4)=0. R. T.
   [b)] 1) **Fotställn. ut höfter fatt,** 2) **häfn. på tå** 3) **2-knäböjn.** 6. t. K. l.s. vexl.
4. a) **Knäkastning upp.** R. (nedställning genast).
   [b)] (A:r ut, benlyftn. frt) **Hand- o. fotböjn. o. sträckn. (kretsn.)**
   c) **Benkastn. ut v. o. h.** R. T.
5. a) Fot ut, händ. på n.) **Sidoböjn.** K.
   b) (D:o, A:r ut) **Bålvridn.** K.
   c) (D:o, höfter fatt) **Ryggböjn. frt** m. fingerspetsarne mot golfvet. R. (upprätning genast).
6. (Fot ut) **Språng på st. m. benslagn. i luften.** R. 6 ggr T. 6 ggr.

(Slutöfn.)

VI.

1. a) **St. bk. skuldr.** v. o. h. j. **dj. andn.** (I: 1.)
b) (Fot ut) **St. på n., rygg- o. hfdböjn. bkt.** K.
2. a) **Fotställn. ut, St. frt.** R.
b) „ **frt, St. upp.** R.
c) „ **bkt, St. bk. skuldr.** R.
d) „ **a.b.c. i serie.** T.
3. 1) **Fotställn. ut, St. frt,** 2) **Häfn. på tå, St. upp,** 3) **2-knäb., St. frt.** 6 t. K. l.s. vexl.
4. a) (Händ. närm.) **Knälyftn.** tån på St. K.
[b)] (St. frt) **Benkastn. frt** v. o. h. R.
c) (St. på n.) „ **ut** „
d) **Benlyftn. bkt, St. oliks. ut** K. hålln.
5. a) (Fot ut, St. ff. axl.) **Bål- o. hfdvridn.** åt s:a sida K
[b)] („ , St. v. ut) **Sidoböjn. h.** K.
c) („ , St. på n.) **Ryggböjn. frt, St. dj.** T.
6. (Utan staf) **Hoppn. på 1 ben på st.,** det lediga benet lyftadt frt, 10 på v. 10 på h. 50 hopp. T.

(Slutöfn.)

VII.

1. **2-A. lyftn. ut-upp** (Se I: 1.)
2. (A:r t. stöt) a) **A. stötn. vexl. v. o. h. ut, frt, upp.** R. T.
   b) **Detsamma j. oliks. fotställn. ut, frt, bkt.** 1 r. i sender. R.
3. 1) **Häfn. på tå, 2-A. lyftn. ut,** 2) **2-knäböjn. j. A. förn. frt,** 3)=**1,** 4)=**0.** R. T.
4. [a)] 1) **Knäkastn. upp,** 2)=**0,** 3) **fotkastn. bkt,** 4)=**0.** turvis v. o. h. T.
   b) (2-A.- j. 1 ben-lyftn. ut) **2-A.- j. ben-förn. frt o. ut.** 6 t. K.
   c) **Benlyftn. bkt, händ. på n.** K. hålln.
5. [a)] (Fot ut) **Sidoböjn. j. hfdböjn.** åt s:a sida. K.
   b) (Fotslutn. A:r, ut) **Bål- j. hfdvridn.** åt s:a sida. K.
   c) (Fot ut, händ. på n.) 1) **Ryggböjn. frt,** fingerspetsarna mot golfvet, s., 2) **Byggböjn. bkt** händ. på n. R. hålln.
6. **Språng jfota frt, åt v. o. h., bkt.** R. (Se III. 3. a).

(Slutöfn.)

VIII.

1. (Fot ut) **St. upp, häfn. på tå j. dj. andn.** (I: 1.)
2. a) (St. ff. axl.) **St. h.** (**v.**) **frt; h.** (**v.**) **uppåt,** R.
   b) („) **fotställn. frt, St. frt o. tvertom,** R.
   c) („) „ **bkt, St. h. upp o. tvertom,** R.
3. a) 1) **Häfn. på tå, St. upp,** 2) **2-knäböjn. St. frt.** 4 t. R.l.s. vexl.
   b) 1) „ , **St. frt,** 2) „ **St. upp.** 4 t. R.
4. a) (Händ. närm.) **Öfverstign.** v. o. tillb., d:o h. **R.** (tån i golfvet).
   b) **Benlyftn. ut, St. frt,** K. hålln. (bålen upprät.)
   c) (St. ff. axl.) **Benkastn. ut, St. stötn. frt,** 4 t. T.
5. 1) **Benlyftn. bkt, St. på n.** 2) **St. upp,** 3) grundställn. R. K. l.s. vexl.
6. a) (Fotslutn. St. på n.) **Bålvridn.** R.
   b) („ St. ff. axl.) **Sidoböjn.** T. l.
   c) („ St. på n.) **Ryggböjn. frt o. bkt** K. något lifligt.
7. (Utan staf) a) **Lopp på st.** m. **knäkastn. upp** 10 + 10 st.
   b) Dets:a m. **fotkastn. bkt** 20 + 20 st.

(Slutöfn.)

IX.

1. a) (A:r t. slagn.) **A.slagn. j. häfn.** på tå. (I: 1).
b) (Händ. på n.) **Hfdböjn. bkt**, (motstånd). K.
2. a) **2 sidsteg v. o. h. vexl. m. benkastn. v. 2 ggr och h. 2 ggr.** 4 t. T. Då v. foten börjat stegen, kastas v. benet och tvertom.
b) (A:r t. stöt) **2 sidsteg vexl. m. häfn. på tå 2 ggr j. 2-A.stötn. frt 2 ggr o. utåt 2 ggr,** 4 t. T.
c) **2 sidsteg vexl. m. 2-knäböjn. j. händ. frt 2 ggr,** T.
[3.] (A:r ut, benlyftn frt) **2-A. j. benvridn.** T.
4. **Benlyftn. bkt j. 2-A.kastn. upp.** R.
5 a) (Fot ut, händ. på n.) **Bålvridn.** K.
[b)] (Fotslutn., A:r ut) **Sidoböjn.** T. l.
6. **Ryggböjn. frt o. bkt,** T.
7. a) **1 steg v. (h.) och språng frt,** (delad sats). R.
b) **Dets.** fortsatt i takt. 4 t.

(Slutöfn.)

X.

1. **Fotställn. v. o. h. frt, ut, bkt, St. på n.** (I: 1).
2. a) 2 **sidsteg vexl. m. benkastn. 2 ggr ut, St. frt,** 4 t. T.
   b) **d:o** **d:o** **frt, St. oliks. ut.** T.
3. (St. ff. axl.) **2 sidsteg vexl. m. 2 ggr häfn. på tå, St. stötn. upp** (efter stegen åt v.), **2 ggr 2-knäb. St. stötn. frt** (efter stegen åt h.). 4 t. T.
4. [a)] 1) V. **knälyftn. frt St. frt** 2) **St. förn. h. ut** 3) = 1, 4) = 0. K.
   b) **Benlyftn. bkt, St. upp.** K. hålln.
5. a) (Fotslutn. St. ff. axl.) **Bålvridn.** T.
   [b)] (St. på n.) **2 sidsteg vexl. m. 2 ggr sidoböjn.** v. o. h. T.
   c) d:o **d:o** **Ryggböjn. frt,** St. stötn. dj. 4 t. T.
6. (Utan staf) **Lopp på st. j. benkastn. frt (o. bkt)** 20 steg.

(Slutöfn.)

XI.

1. a) **A. kretsn. j. häfn. på tå.** (I: 1.)
   b) **Ryggböjn. bkt j. fotställn, ut v. o. h.** K.
2. (A:r t. stöt) **A. stötn. frt, ut. upp j. oliks. fotställn. frt, ut, bkt.** R., serie T.
3. a) **Fotställn. fr.-ut, bkt,** R.
   [b)] **Dets. j. häfn. på tå,** 4 t. T.
4. 1) **Fotställn. frt (ut, bkt) j. 2-A. lyftn. ut.** 2) **2-knäböjn. j. A. förn. frt.** 4 t. R. T. (serie).
5. (Benlyftn. frt) **Benförn. ut, bkt. o. tillb.** 6 t. K.
6. a) (Fotslutn.) **Sidoböjn.** T.
   [b)] („ händ. på n.) **Bålvridn.** T.
   c) **Ryggböjn. frt,** fingr. mot golfvet R. s.
7. **Hoppn. t. gren- o. grund-ställn.** 20, 30 ggr. T.

(Slutöfn.)

XII.

1. Lindrig **ryggböjn. bkt, St. upp.** (I: 1.)
2. (St. ff. axl.) **Fotställn. h. (v.) frt, ut, bkt j. oliks. St. stötn. v. (h.) frt, ut, upp.** R. T. 12 t.

[3]. 1) **Fotställn. fr.ut (bkut), St. på n.** 2) **häfn. på tå** St. upp. 4 t. R. T.

4. 1) **Fotställn. frt (ut, bkt)** St. upp, 2) **2-knäböjn.** St. frt R. serie 12 t. T.

5. a) 1) v. Benlyftn. ut St. h. ut, 2) **Ben- o. St. förn.** frt. 4 t. K.

   b) **v. benlyftn. bkt, St. bk. v. skuldr.** K. hålln.

6. [a)] (Fot ut, St. ut) **Bål- j. hfd-vridn.** K.

   b) (Fot ut, **St. v. upp) Sidoböjn h.** o. tvertom K.

   c) (Fötter t. sida, St. på n.) **Ryggböjn. frt o. bkt** m. 1) St. nedläggning på golfvet o. 2) händ. l. St. på n.

7. (Utan staf) **Lopp (på st.) frt, 1** minut i sender 2 ggr.

(Slutöfn.)

XIII.

1. (Fot ut, A:r t. slagn.) **A. slagn. j. hfdböjn. bkt** (I: 1.)

2. a) **Fotställn. serie** v. o. h. 5 r. T.

b) **A. böjn. och sträckn. frt, (ut, uppåt).** R. 1 t. i sender.

3. a) 1) **Fotställn. fr.ut (bkut)** 2) **2-knäböjn.** 4 t. R. T.

[b)] 1) **Fot frt, A:r ut** 2) **häfn. på tå** 4 t. R.

4. a) **Benkastn. frt, fr.ut, ut.** serie T.

b) 1) **Benlyftn. bkt j. A. lyftn. ut** 2) A. lyftn. upp 3) A. sänkn. ut 4)=0. K.

5. a) (Fot ut, A:r ut) **Bål- j. hfdvridn. åt s:a sida.** K. (något lifligt).

[b)] (Fotslutn. händ. på n.) **Sidoböjn.** K. (något lifligt).

c) (Fot ut, A:r upp) **"Huggning."** T.

6. **Språng på st. j. 2-knäkastn. upp.** R. 8 ggr.

(Slutöfn.)

XIV.

1. (Fot ut) **Häfn. på tå, St. på n.** (I: 1.)
2. (St. ff. axl.) **Fotställn. serie v. o. h. 5 r.** St. upp, fr.ut, ut, bkut, v. (h.) upp, (liksidigt). R. T.
3. a) 1) **Fotställn. fr.ut (bk.ut),** St. på n. 2) **2-knäböjn.** St., frt. 4 t. K.l.s. vexl.
   [b)] 1) **Fotställn. frt (bkt), St. upp,** 2) **häfn. på tå, St. bk skuldr.** 4 t. R.
4. a) (St. bk. rygg) **Benkastn. frt, fr.ut, ut.** T.
   b) 1) **Benlyftn. bkt, St. på n.** 2) **benlyftn. frt, St. upp** vexl. 8 t. K.
5. [a)] (Fot ut, St. på n. ut) **Bålvridn.** K.
   b) (Fotslutn. St. på n.) **Sidoböjn.** T. l.
   c) (d:o d.o) **Ryggböjn. frt o. bkt.** T.
6. (Utan staf) **Lopp baklänges,** $^1/_2$ minut i sender.

(Slutöfn.)

XV.

1. (A:r ut) **A. förn. frt o. ut j. fotslutn. o. öppn.** (I: 1.)
2. a) 1) **Fotställn. v. o. h. 5 r.** 3) **häfn. på tå.** 4 t. R T.
   b) (A:r t. stöt.) **A. stötn. i 5 r.** dubbel ell. v. o. h. turvis (frt, fr.ut, ut, ned, upp) R. T.
3. [a)] 1) fotställn. ut, A. lyftn. ut 2) **häfn. på tå, A:r upp,** 3) **2-knäböjn. händ. på n.** 6 t. K.l.s. vexl.
   b) (Fotst. frt) 1) **Häfn. på tå, händ. på n.** 2) **2-knäböjn. A:r ut** 4 t. R.
4. a) **Benkastn. serie** 5 r. v. — h. — v. o. h. T.
   b) (Knälyftn. frt, händ. på n.) **Fotböjn. o. sträckn.** T.
5. a) (Fotslutn.) **Hfd. j. sidoböjn.** åt s:a sida. K.
   b) (d:o, A:r ut) **Bålvridn.** R.
   c) (A:r upp) **Ryggböjn. frt o. bkt.** K.
6. **Språng på st. j. bendeln. i luften.** R. 6 ggr. T. 6 ggr.

(Slutöfn.)

XVI.

1. **Fotställn. ut v. o. h., St. bk skuldr.** (I: 1.)
2. 1) **Fotställn. serie 5 r. St. upp**, 2) **häfn. på tå St. på n.** 4 t. R. T.
3. a) 1) **Fotställn. ut, St. frt**, 2) **häfn. på tå, St. upp**, 3) **2-knäböjn., St. på n.** 6 t. R. K.l.s. vexl.
[b)] 1) **Fotställn. frt, St. på n.** 2) **2-knäböjn. St. frt** 4 t. R.
4. a) **v. benlyftn. ut, St. h. upp.** K. hålln.
b) (St. bk rygg) **Benkastn. serie** 5 r. T.
5. a) (Fotslutn. St. v. ut) **Hfd- j. bålvridn.** v. K.
[b)] (Fot ut, St. frt) **Sidoböjn.** T. l.
c) (d:o , St. ff. axl.) **Ryggböjn. frt. o. bkt, St. stötn. dj.** T.
6. (Utan staf) **Höppn. på 1 ben på st. v. o. h. 10—1 hopp** (d. v. s. 10 v. 10 h., 9 v. 9 h., 8 v. 8 h. o. s. v. till 1 v. 1 h.) T.

(Slutöfn.)

XVII.

1. (Fot ut) **A. lyftn. ut-upp j. hfdböjn. bkt,** (I: 1.)
2. (A:r t. stöt.) **Fotställn. serie 5 r. j. oliks. A. stötn.** (se XV. 2. b). 2 t. R. T.
3. 1) **Fotställn. 5 r. j. A. lyftn. ut,** 2) **2-knäböjn. j. A. lyftn. frt** 4 t. R. T. (= "2-knäböjn. serie 4 t.")
4. a) (Fotslutn., händ. på n.) **Häfn. på tå,** K. hålln.
   b) **Benkastn. serie 5 r. vexl. m. knäkastn. frt-upp.** 4 t. T.

[5.] (2-A. j. benlyftn. ut) **A. j. ben-vridn.** T.

6. [a] (Fot ut, v. A. upp) **h. sidoböjn.** K. l.
   b) (Fotslutn. A. böjn.) **Bålvridn. j. A. sträckn. ut.** R.
   c) (d:o, A:r upp) **Ryggböjn. frt o. bkt.** K.
7. **Språng jfota frt, åt v., bkt, åt h.** och tvertom. R.

(Slutöfn.)

XVIII.

1. **Häfn. på tå, St. upp.** (I: 1.)

[2.] (St. ff. axl.) **Fotställn. serie 5 r. j. St. stötn. oliks. 5 r.** (v. frt, fr.ut, ut. bkut, v. upp). R. T.

3. 2-**knäböjn. serie** 5 r. 4. t, j. **St.** 1) **upp** 2) **på n.** R. T.

4. a) (Händ. närm.) **Öfverstign.** (tån i golfvet). R.
   b) 1) **Benlyftn. bkt, St. bk. skuldr.** 2) **Benförn. ut, St. frt.** 4 t. K.

5. a) (Fot ut, St. frt) **Bålvridn.** K. (lifligt.)
   b) (Fot ut, **St. v. upp) h. sidoböjn.** K.
   c) (Fot ut, St. upp) **Ryggböjn. frt o. bkt.** K. (försigtigt).

6. (St. i v. (h.) hand) **Lopp på st. j. knäkastn.** 20+20 steg T.

(Slutöfn.)

XIX.

1. (A:r t. slagn.) **A. slagn. j. fotställn. ut v. o. h.** (I: 1.)

2. a) 2 **sidsteg v. o. h.** (l. 3 steg frt, bkt, det 4:de t. grundställn.) **vexl. m. A. sträckn. 3 t.** 4 t. T. (hvart 4:de tempo är grundställning).

   b) **dets:mma vexl. med 2-knäböjn.** i 2 t. 2 ggr och i 4 t. 1 g. T.

   c) d:o vexl. m. **benkastn.** 3 r. (frt, fr.ut, ut) v. 2 ggr h. 2 ggr. (se IX 2. a.) 4 t. T.

3. a) d:o vexl. m. **benl. bkt j. A. kastn. upp.** (i 3:dje t. till grundställn.) T.

   [b)] (A:r t. stöt.) d:o vexl. m. **2-A. stötn. frt, ut, upp, ned j. häfn. på tå** 2 ggr. 4 t. T.

4. (A:r j. benlyftn. frt) 1) **A. j. benförn. ut,** 2) **benet bkt, händ. på n.** vexl 8 t. K.

5. [a)] (Fot ut. A:r t. stöt) **Ryggböjn. frt, bkt, sidoböjn.** v. o. h. j. **2-A. stötn.** dj. upp, ut, ut, 8 t. T.

   b) (Fot ut, händ. på n.) **Bålvridn.** R.

6. **Deladt språng frt** efter 3 stegs anlopp, började v. o. h. turvis, fortsatt i takt 6 t. (i 5:te t. upprätning).

(Slutöfn.)

XX.

1. (Fot ut) **Bålvridn. j. St. bkut** (åt s:a sida som vridningen sker) (I: **1.**)

2. [a)] (St. ff. axl.) 2 **sidsteg** (l. 3 steg frt) vexl. m. **häfn. på tå** j. **St. stötn. frt o. upp** 4 t. T.

b) d:o vexl. m. 2-**knäböjn., St. frt** 2 ggr 2 t. (efter stegen åt v.) och 2-**knäböjn.** 4 t. **St. frt, upp, frt, ned.** (efter stegen åt h.) T.

3. a) 2 **sidsteg**, (i 4:de t. St. på n.) **benkastn.** (se IX. 2. a.) i 5 r. T.

b) (Händ. närm.). **Öfverstign.**, tån i golfvet. R. T.

4. 1) St. o. benlyftn. frt 2) **St. o. benförn. ut, oliks.** 3) **St. bk. skuldr., benet bkt** o. tillb, 6 t. K.

5. [a)] 1) Fot ut, St. ff. axl. 2) **Sidoböjn.** v. (h.) **St. stötn. frt.** 6 t. T.

b) 1) d:o 2) **Ryggböjn. frt, St. stötn. dj.** 3) = 1, 4) **Ryggböjn. bkt, St. upp** 5) = 1, 6) = 0. T.

6. (Utan staf) **Lopp på st., 10 steg j. benkastn.** frt, 10 steg j. benkastn. bkt.

(Slutöfn.)

XXI.

1. **A.kretsn**. j. **fotställn**. 5 r. (I: 1.)
2. **Gångställn**. frt, fr.ut j. **A. kastn**. upp, ut. R.
3. a) 2-**knäböjn**. **serie 6 t. 5 r**. R. T.
   b) d:o j. 1) **A.böjn**., 2) **sträckn. ut**, 3) **förn. frt**. 6 t. R.
4. [a)] **Knälyft. frt, förn. ut** K.
   b) 1) **v**, **benlyftn. bkt**. A. ut 2) **A.förn**. upp 3) A. ut, 4) = 0. K.
5. (A:r t. stöt.) **benkastn**. v. o. h. frt o. ut j. 2-**A.-stötn**. frt o. ut. T.
6. [a)] (Fotslutn. händ. på n.) **Bålvridn**. K.
   b) (d:o) **Rygg**- j. **hfdböjn**. frt o. bkt. K.
   c) (Fotslutn. **v. A. upp**) **h. sidoböjn**. K.
7. **Hoppn**. med **fotskiftn**. frt o. bkt (= gånghoppning på st.) 20, 30 ggr. T.

(Slutöfn.)

XXII.

1. **Gångställn. frt, St. upp.** (I: 1.)
2. **2-knäböjn. serie 6 t.** frt, ut, bkt j. **St.** 1) **på n.** 2) **upp**, 3) **frt**, R. T.
3. a) 1) Knälyftn. frt, St. frt, 2) **Knäföru.** ut, 4 t. K.
   b) 1) **v. benlyftn. bkt**, St. på n. 2) **St. upp** 3) St. på n. 4) = 0. K.
4. **v. benlyftn. ut, St. h. upp.** R. hålln.
5. a) (v. Fot fr.ut, St. på n.) **Bålvridn.** v. K.
   b) (Fotslutn. **St. v. upp) h. Sidoböjn.** K.
   c) (Fot frt, St. på n.) 1) **Ryggböjn.** frt, St. dj. 2) d:o bkt, St. på n. 6 t. K.
6. (St. i hand, ombytes för hvarje hvarf kring salen) **Lopp frt**, 1 minut i sender.

(Slutöfn.)

XXIII.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn**. j. **fotställn**. ut j. lindrig **ryggböjn**. bkt. (I: 1.)

2. a) 1) v. **Fotställn**. ut, A.böjn. 2) Fot tillbaka, **A.sträckn**. ut, 3) h. fot ut, A.böjn. 4) = 0. R. T.

[b)] (Fotställn. frt o. A.sträckn. frt, d:o.

c) d:o bkt, d:o uppåt. d:o.

3. **Bensvingn**. frt, bkt, v. o. h. 4 t. T.

4. 2-**knäböjn**. **serie 6 t**. 5 r. j. **A.lyftn**. ut, upp, på n. R.

5. (A. t. stöt.) **Benkastn**. **ut** v. o. h. j. **A.stötn**. frt. T,

6. [a)] (v. Fot fr.ut) **Bålvridn**. v. K.

b) (**Gångställn**. v. ut, v. A.upp) **Sidoböjn**. h. K.

c) (Fot fr.ut. A.upp) **Ryggböjn**. frt o. bkt. (K. lifligt).

7. **Språng på st. j. fotkastn**. R. 6 ggr, T. 6 ggr.

(Slutöfn.)

XXIV.

1. **Gångställn**. fr.ut, ut v. o. h., **St. på n.** (I: 1.)
2. a) 1) v. **Fotställn. ut**, St. ff. axl. 2) Fot tillb., St. **stötn. frt**, 3) o. 4) h. fot, R. T.
   [b)] d:o fot frt, St. stötn. upp.
3. (St. på n.) **Bensvingn**. frt o. bkt 4 t. T.
4. **2-knäböjn. serie** 6 t. 5 r. 1) St. upp, 2) på n., 3) frt, o. samma väg tillb. R. T.
5. (St. bk rygg) **Benkastn**. åt h. o. v. T.
6. [a)] (v. Fot fr.ut, St. bk v. skuldr.) **Bålvridn**. v. K.
   b) (**v. gångst. ut** St. på n.) **Sidoböjn**. h. K.
   c) (v. fot fr.ut, **bålvridn**. v., St. på n.) 1) **Ryggböjn.** frt. St. dj. 2) bkt, St. på n. K.
7. (St. i hand, v. o. h.) **Lopp baklänges**, $1/2$ minut i sender.

(Slutöfn.)

XXV.

1. a) **Händ. på n. j. gångst.** ut v. o. h. jemte lindrig **Ryggböjn.** bkt (I: 1).
2. (A.böjn.) **Gångställn.** frt (fr.ut, ut) j. **A.sträckn.** upp (ut, frt). 2 t. R. serie T.
3. a) **Knäställn.** ut, fr.ut, frt. R.
   b) d:o j. **A.lyftn.** händ. n., ut, upp. R.
4. a) **Bensvingn.** frt. o. bkt. T.
   b) (A.t.slagn.) **Benkastn.** ut v. o. h. j. **A.slagn.** T.
5. 1) 2-**knäböjn.** 2) **Hukställn.** 4 t. K.
6. a) (Fotslutn. A. ut) **Bålvridn.** j. **hfdvridn. i motsatt** r. R.
   [b)] (v. fot fr.ut, händ. på n.; **bålvridn.** h,) **Sidoböjn.** h. (o. v.) K.
   c) (fot frt. A. upp) **Ryggböjn.** frt. R.
7. a) **Språng** j. **bendeln.** i luften R. 6 ggr T. 6 ggr.
   b) (Fötter t. sida) **Språng** j. **benslagn.**, d:o.

(Slutöfn.)

XXVI.

1. **Gångställn.** frt, fr.ut, ut, **St. bk skuldr.** (I: 1.)
2. **Knäställn.** ut (fr.ut, frt), St. frt, (upp, på n.)
3. [a)] (Benlyftn. bkt, St. ff. axl.) **Bensvingn.** frt o. bkt, **St. stötn.** frt. K. T.
   b) **Benkastn.** ut v. o. h. **St.** h. o. v. **upp,** 4. t. T. l.
4. 1) **2-knäböjn.** St. upp 2) **hukställn.,** St. frt 4. t. R.
5. a) (v. fot fr.ut, St. på n., **bålvridn. h.**) **Sidoböjn.** K.
   b) 1) Fotställn. frt, St. ff. axl. 2) **Ryggböjn.** frt (St. dj. 3) = 1. 4) Ryggb. bkt, St. upp 5) = 1, 6) = 0. K. T. l.
6. (St. i hand, ombytes jemte benet) **Hoppn. på 1 ben** på st. 10—1 hopp (se XVI. 6), lediga benet **utåt.**

(Slutöfn.)

XXVII.

1. (Fot ut) **A.kretsn.** j. lindrig **ryggböjn.** frt o. bkt (I: 1).
2. **A.sträckn.** frt (ut, upp) j. **häfn. på tå** i 2:dra tempot. (4:de t. = 0) 4 t. R. T. (serie).
3. (A. j. knälyftn. frt) **A. j. knäförn.** ut, frt, 6 t. K.
4. 2-**knäböjn. serie 6 t. 5 r.** j. 1) händ. på n. 2) A. ut. 3) A. upp, 4) — 6) tillb. R. T.
5. (A. j. benlyftn. ut) **benförn. bkt** j. händ. på n. vexl. 6 t. K.

6. a) (**v. fot frt**, v. A. upp) **Sidoböjn. h.** K.
[b)] 1) fot ut, A. t. slagn., 2) **Bålvridn.** j. **A.slagn.** ut K. T.

7. **Språngvändn.** på st. v. (h.) om; helt om. R.

(Slutöfn.)

XXVIII.

1. **Gångställn.** frt, fr.ut, ut j. **St. upp.** (I: 1).
2. **Knaställn.** a) frt, b) ut, c) fr.ut), St. a) upp, b) på n., c) bk skuldr., 4 t. R. a. b. c. i serie 12 t. R. T.
3. a) 1) Knälyftn. frt. St. frt, 2) **knäförn. ut**, St. oliks. ut. 4 t., (6, 8 t.) K.
   b) 1) Benlyftn. bkt, St. på n. 2) **benförn.** ut St. upp 6 t. K.
4. 2-**knäböjn. serie 6 t. 5 r**, St. 1) på n. 2) upp, 3) frt, R. T.
5. a) (Fotslutn. **St. frt**) **Bålvridn.** R.
   b) (**v. Gångställn. ut, St. v. upp**) **Sidoböjn.** h. R.
   c) (v. Fot fr.ut, St. upp; v. bålvridn.) **Ryggböjn.** frt o. bkt. K.
6. (St. i hand, ombyte) **Lopp** på st., 8 steg j. **knäkastn.** vexl. m. 8 steg j. **fotkastn.**, $1/2$ min. i sender.

(Slutöfn.)

XXIX.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **gångställn.** frt, fr.ut, ut. (I: 1).
2. a) 2 sidsteg (se XIX) vexl. m. 2-**knäböjn. serie** 4 t. 5 r. j. **A.sträckn.** ut, (upp). T.
   b) (A. t. stöt.) d:o vexl. m. **benkastn.** ut 2 ggr j. **A.stötn.** frt. T.
3. D:o l. „stegvändning" (se handboken p. 103) vexl. m. **knäställn.** (1 gång i 4 t.) v. o. h. a) frt, händ. på n. b) fr.ut, A.kastn. upp c) ut, A. kastn. ut. (serie 48 t.). T. (knäställn. intages på 1:sta t., på 2:dra hålles stilla, på 3:dje återgång t. grundställn., på 4:de stilla).
4. [a)] D:o v. m. **bensvingn.** frt. bkt j. 1) A.lyftn. frt, 2) **A.förn.** ut 4 t. T. l.
   b) 1) **A.lyftn.** frt (ut, upp 2) **A.böjn.** 3) **A.sträckn.** frt (ut, upp) 4) **A.sänkn.** R. T.
5. (A.j. benlyftn. frt) **benförn.** ut o. bkt j. **A-förn.** ut o. på n. 8 t. K.
6. 1) Fotställn. frt, fr.ut, A. t. stöt. 2) **ryggböjn.** a) frt j. **A.stötn.** dj. b) bkt., A. upp, c) (sidoböjn.) v. (o. h.) A. ut. — 3) = 1, 4) = 0. 4 t. T.
7. [a)] (v. Fot fr.ut, Händ. p. n.) **Bålvridn.** v. R.
   b) **Språng åt sidan** m. (benkorsn. o.) **benkastn.** ut R. v. o. h. 3 t. (3:dje t. upprätning).

(Slutöfn.)

XXX.

1. **St. bakom ned** med v. o. h. A. (I: 1).
2. 2 sidsteg vexl. m. **knäställn.** frt, (fr.ut, ut) j. St. upp (bk. skuldr., på n.) T. (se XXIX. 3).
[3.] a) (St. ff. axl). D:o vexl. m. **benkastn.** ut 2 ggr v. (h.), **St. stötn.** frt. T.
4. a) D:o vexl. m. 2-**knäböjn. serie** 4 t. 5 r., St. 1) på n. 2) a) frt, b) uppåt, 3) på n. 4) = 0. T. (St. föres i 2:dra t. frt då v. foten ställts, uppåt då h. foten ställts i första tempot.)
   b) (St. bk. rygg) D:o vexl. m. **bensvingn.** frt. o. bkt 4 t. T.
5. 1) v. **benlyftn. ut**, St. på n. 2) **hukställn.**, St. frt. 3) = 1, 4) = 0. och omvändt d. v. s. 1) = 2, 2) = 1 o. s. v. R.
6. a) (**v. fot. frt, St. v. upp**) **Sidoböjn.** h. R.
   b) (Fotslutn., St. bk. rygg) 1) **Bålvridn.** 2) **ryggböjn.** bkt (o. frt.). K.
7. (St. ff. bröstet) **Lopp** på st. m. **benkastn. utåt.** 20 steg i sender. T.

(Slutöfn.)

XXXI.

1. **A.lyftn. ut-upp** j. **gångställn.** frt, fr.ut, ut (I: 1.)
2. a) 1) **Benböjn.** o. 2) **sträckn.** frt, (ut, bkt) 3) **sänkn.** 3. t. R. T.
   b) **A.böjn., sträckn. o. sänkn.** 3 r. 3 t. R. T.
   c) a) och b) samtidigt. R. T.
3. a) **Gångställn. fr.inåt**, händ. på n. R. hålln.
   b) **Knäställn. bkut**; d:o **fr.inåt.** R.
   [c)] (A. j. benlyftn. ut) **A. j. benvridn.** T.
4. b) **Hukställn.** 4 o. 2. t. K. l. s. vexl.
   a) (Fot ut) „**Sågning**". T. (Kroppen hålles lindrigt framåtböjd, armarne föras så som om de hvardera förde en såg, skiftevis, så att skuldrorna väl vridas om).
5. [a)] (**v. Gångställn. ut, v. A. upp**) **Sidoböjn.** h. R. T. (jemför XXIII, 6. b.)
   b) (**Knäställn. ut**, händ. på n.) **Ryggböjn.** frt o. bkt. T. l.
6. **Hoppn.** 10 ggr t. gren- o. grundställn. vexl. m. 10 ggr gånghoppn. (se XXI). T.

(Slutöfn.)

XXXII.

1. a) **St. upp** j. **knäställn**. frt v. o. h. (I: 1.)

[2.] a) **Knäställn. bk.ut**, St. frt. R.

b) **Dets**. vexl. m. liks. knäställn. **fr.ut**, St. på n. 4 t. R.

3. a) v. knäställn. **fr.inåt**, St. v. utåt. R.

b) Dets. vexl. m. v. knäställn. **ut**, St. på n. h. ut, R. 4 t.

4. 1) **v. benböjn**., **St. ff. axl**. 2) **bensträckn**. a) frt, St. frt, b) ut, St. oliks. ut, c) bkt, St. upp, 3) **sänkn**. 3 t. R. T. Serie v. o. h. 18 t.

5. a) (v. fot frt, St. bk. rygg) **Bålvridn**. v. (o. h.) R.

b) (d:o St. på n.) **Sidoböjn**. h. (o. v.) R.

c) (Knä ut, St. på n.) **Ryggböjn**. frt. bkt. T.

6. **Lopp** frt, St. vexl. hvart 10:de steg ff. bröstet och upp, 1 min. i sender.

(Slutöfn.)

XXXIII.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **knäställn.** frt. (I: 1).
2. a) **Benkretsn.** frt. T. 1.
   b) 1) **Fotställn.** serie 5 r, **A.böjn.** 2) **häfn. på tå, A.sträckn.** a) ut b) upp. 4 t. R. T.
3. (A. t. stöt.) 1) **Knäställn.** bkutåt j. **A.stötn. frt,** 2) $= \alpha$, 3) knäställn. fr.inåt, händ. på n. 4) $= \alpha$. R. T.
4. a) 1) **Benböjn.** 2) **sträckn.** frt (ut, bkt), 3) böjn. o. 4) sänkn. 4 t. 3 r. R. T. (24 t.)
   b) (Fotslutn.; fot frt, händ. på n.) **Häfn. på tå.** K. hålln.
5. a) (v. fot ut, 2 A. upp) **Sidoböjn.** K.
   [b)] (v. knä ut, 2 A. ut) **Bålvridn.** v. R.
   [c)] (knä ut, 2 A. upp) **Ryggböjn.** frt o. bkt. R.
6. **Språng** på st. m. 2-**knäkastn.** upp, R. 6 ggr. T. 6 ggr.

(Slutöfn.)

XXXIV.

1. **St. på n., gångställn. fr.inåt.** (I: 1).
2. a) 1) v. **knäställn. frt**, St. bkom ned (m. v. hand.)
2) = 0, 3) **h. knä ut**, St. frt, 4) = 0, 5) — 8)
d:o börjande med h. knä frt. R.
b) 1) o. 3) vexl. i 4 t. utan grundställn. emellan. R.
c) = b), börjande med 3). R.

[3.] 1) v. **knäställn. bkut**, St. bk. v. skuldr. 2) v. knä
fr. inåt, St. bk. h. skuldr. vexl. enl. 2 a) b) c).

4. (Händ. närm.) 1) v. **öfverstign.** 2) **hukställn.** St.
upp, vexl. enl. 2 a) b) c). R.
5. a) (v. fot frt, **St frt**) **Bålvridn.** v. R.
b) 1) v. knäställn. ut, St. upp, 2) **knäskiftn.** j. **rygg-
böjn.** frt, St. dj. 3) = 1. 4 t. R. T.
6. (St. i hand) **Lopp baklänges**, helt om med St. om-
byte, 1 minut i sender.

(Slutöfn.)

XXXV.

1. (A.lyftn. frt) **A.förn. j. hfdböjn. bkt.** (I: 1).
2. a) (A.böjn.) **fotställn.** ut (frt, bkt) j. **A.sträckn.** frt (ut, upp). R. 12 t. (T.).
3. 1) v. **Knäställn. inåt** j. A.lyftn. ut, 2) v. **knä ut**, händ. på n. 4 t. vexl. a) b) c) (se XXXIV 2).
4. a) **Hukställn.** j. handlyftn. frt, 2 t. R. T.
   b) **2-A. j. benböjn. o. sträckn.** 4 t. 3 r. (se XXXIII 4 a).
5. [a)] (v. gångställn. ut, A. ut) **Sidoböjn.** h. K.
   [b)] (**v. knä ut**, händ. på n.) **Bålvridn.** v. R.
   c) (v. knä fr.ut; **bålvridn.** v., 2 A. upp) **Ryggböjn.** frt, bkt. K.
6. (Fötter t. sida) **Språng** m. **benkorsn.** i luften, turvis v. o. h. framföre, 10 ggr R., 6 ggr T.

(Slutöfn.)

XXXVI.

1. **St. bk. v. skuldr., v. knäställn. fr. inåt** (I: 1.)
[2.] 1) **knäställn. inåt**, St. på n. åt v. 2) v. knä **ut**, St. v. upp, 4 t. vexl. a) b) c).
3. 1) **Hukställn.** St. frt, 2) **knä fr.ut**, St. bkom ned 4 t. vexl. a) b) c).
4. 1) v. **Benlyftn. bkt**, St. på n. 2) v. **öfverstign.** benet framåt lyftadt, nu och alltid härefter) 4 t. vexl. a) b) c).
5. a) (**v. knä ut**, St. på n.) **Sidoböjn.** v. o. h. T. l.
   b) (d:o , St. bk. rygg) **Bålvridn.** v. K.
   c) (Fotslutn. St. upp) **Ryggböjn.** frt. o. bkt. K.
6. (St. i hand, ombytes) **Hoppn. på 1 ben frt**, 6 h. på hvardera benet, det lediga benet frt lyftadt.

(Slutöfn.)

XXXVII.

1. **A.kretsn.** j. **knäställn.** frt. (I: 1).
2. **Benkretsn.** frt o. bkt. T. l.
3. **2.knäböjn. serie** 6 t., 5 r. j. 1) A.böjn. 2) Sträckn. upp, 3) Sänkn. ut. R. T.
4. a) **Bensvingn.** 6 t. v. o. h. frt o. bkt. T.
[b)] (A. t. stöt.) **Benkastn.** ut v. o. h. j. **A.stötn. frt.** T.
5. a) (v. Fot frt, händ. på n.) **Bålvridn.** v. (o. h.). R.
b) **(v. knä ut, A. upp) Sidoböjn.** v. o. h. K.
c) 1) knä frt, A. upp, 2) **Ryggböjn.** frt, 4 t. T.
6. **Språng jfota** frt, åt sidan, bkt j. enkel **vändn.** R.

(Slutöfn.)

XXXVIII.

1. (Fot ut) **St. upp** j. lindrig **ryggböjn**. bkt (I: 1).
2. 1) **h. knäställn. inåt**, St. bk. v. skuldr. 2) **v. knä ut**, St. frt, 4 t. vexl. a) b) c) med förflyttning åt v. och tvertom. R.

[3.] 1) **knäställn. fr.ut** St. bkom ned, 2) **v. knä bkut**, St. v. upp, 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. **v. Benböjn. o. sträckn.** 3. t. 3 r. St. 1) ff. axl. 2) a) **h. frt**, b) **på n. ut** åt h. c) h. upp. 3) = 1, 4) = 0. R. T.
5. a) (Fot ut, **St. upp**) **Sidoböjn**. K.
   b) (v. knä fr.ut, St. på n.; **bålvridn**. v.) **ryggböjn**. frt o. bkt. K.
6. **Lopp frt** 8 steg, St. på n. vexl. m. 8 steg på st. m. **knäkastn**. St. ff. axl. o. 8 steg på st. m. **fotkastn**. St. tvärs ned. T.

(Slutöfn.)

XXXIX.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **fotställn.** serie 5 r. (I: 1.)
2. a) 2 sidsteg v. o. h. under **A.sträckn.** 3 r. 4 t. T.
   b) D:o vexl. m. **benlyftn.**, **böjn.**, **sträckn.** o. **sänkn.** 3 r. 4 t. T.
3. (A. t. stöt.) D:o vexl, m. a) **benkastn. ut** 2 ggr j. **A.stötn. frt.** och b) **benkastn. frt** j. **A.stötn, ut.** T.

[4.] (A. t. stöt.) D:o vexl. m. **knäställn.** 2 ggr frt (fr.ut, ut) j. **A. stötn.** upp, (ut, frt). T.

5. (A.böjn.) **Ryggböjn.** frt, (bkt, v. o. h.) j. **A.sträckn.** dj. (upp, ut) vexl. m. **hukställn.** m. händ. frt 4 t. T. (hukställn. upptager 3:dje, 4:de t.)
6. 1) v. **knäställn.** ut, **A.kastn.** upp, 2) **Sidoböjn.** h. och tvertom. 4 t. T.
7. a) **Språng åt sidan** m. benkastn. ut, R.
   b) D:o frt m. d:o frt R.

(Slutöfn.)

XL.

1. **St. snedt** v. (o. h.) j. **gångställn.** ut h. (o. v.) (I: 1.)
2. 2 **knäböjn. serie** 4 t. 5 r. St. 1) upp, 2) på n. vexl. m. **knäställn. serie** 5 r. a) bk.ut, b) ut, c) fr.ut, d) frt, e) inåt), St. a) v. upp, b) på n. ut, c) **oliks. bkut,** d) bakom ned o. e) bk. skuldr. T, (Knäställn. serien inöfvas först).

[3.] (St. ff. axl.) 2 sidsteg v. o. h. vexl. m. **benkastn.** 2 ggr ut, **St. stötn.** frt och tvertom (St. oliks. ut), T.

4. 1) **Benlyftn. bkt, St. upp,** 2) **öfverstign.** 3) **hukställn.** St. frt, 4)=0 R.; D:o i annan ordning.

5. a) 1) v. **knäställn. ut, St.** v. **upp,** 2) **h. Sidböjn.** och tvertom. 4 t. T.

   b) 1) v. **knä fr.ut,** St. upp, 2) **knäskiftn., ryggböjn.** frt, St. dj. inom h. foten. (h. handen frt). 4 t. R.

6. (St. bk. rygg) **Lopp** på st. m. **benkastn. frt** 10 steg, **ut** 10 steg, **bkt** 10 steg vexl. T.

(Slutöfn.)

XLI.

1. **A.lyftn. ut-upp** j. **fotställn. ut.** (I: 1.)
2. a) **Benställn.** ut, bkut, bkt. R. T.
   b) **Oliks. A.sträckn.** ut o. frt, ut o. upp. R.
[3.] (A. t. stöt.) **Knäställn.** fr.inåt, fr.ut, bkut j. **A.-stötn.** ut, upp, frt, serie, R. T.
4. a) **Bensvingn.** frt o. bkt, 8 t. v. o. h. T.
   b) D:o **ut o. in**, 4 t. T.
   c) (Fotslutn., fot frt, A.upp) **Häfn. på tå**, K. hålln.
5. [a)] (v. knä ut, v. A. upp) **Sidoböjn.** h. R.
   b) (Fotslutn., händ. på n.) **Bålvridn.** j. **ryggböjn.** bkt. K.
   c) 1) **Ryggböjn. frt,** händ. dj. 2) **hukställn.** A. upp. vexl. flere ggr. R.
6. **Hoppn.** t. **fotställn. serie** på tå, 5 r. T. 20 t.

(Slutöfn.)

XLII.

1. **St. upp**, **Beneställn.** bkt, bkut, ut, (I: 1.)
2. 1) v. **Knäställn. ut**, St. bk. v. höft. 2) **h. knä. in** St. bk. v. skuldr. 4 t. R. vexl. a) b) c) med förflyttning åt v., o. tvertom.

[3.] 1) v. **beneställn. fr.ut, St. snedt bkut h.** (d. v. s. h. A. vågrät bkut, v. A. uppåt, i båge öfver hufvudet), 2) **v. ben. bkut**, St. snedt bkut v. 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. a) (Benlyftn. bkt. St. ff. axl.) **Bensvingn.** frt o. bkt j. **St. stötn.** frt, 6 t. T.
   b) (St. bk. rygg) **Bensvingn.** ut o. in 4. t. vexl. m. 2 ggr **hukställn.** T.
5. a) **v. beneställn. ut.** St. h. upp, **Sidoböjn. v.** 2 t. R.
   b) **tåställn. bkt j. ryggböjn. bkt,** St. på n. K.
6. **Lopp** frt, St. ff. bröstet 12 steg, vexl. m. **gång** St. tvärs ned 6 steg. T.

(Slutöfn.)

XLIII.

1. (Fot ut, A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **bålvridn.** (I: 1.)
2. [a)] (A.böjn.) **Knäställn.** frt, (fr.ut, ut) j. **2.sträckn.** upp (ut, frt) 3 t. v. o. h. R. T.
   b) 1) **Knäställn.** frt (fr.ut, ut) j. **A.lyftn.** upp (ut, frt), 2) **A.böjn.**, 3) **A.sträckn**, 4) = 0. R.
3. **2-knäböjn. serie** 5 r. **2 t.** R. T.
4. **A. j. ben-** 1) **lyftn.**, 2) **böjn.**, 3) **sträckn.** o. 4) **sänkn.** R. T.

[5.] a) (A. t. stöt.) v. **Knäställn.** ut j. **Sidoböjn.** h. j. v. **A.stötn.** upp, 2 t. R. T.
   b) **Gångställn.** frt j. **ryggböjn. bkt,** händ. på n. K.

6. a) **Språng** m. **fotkastn.** 8 ggr, R. T.
   b) D:o m. **knäkastn.** 6. ggr. R.

(Slutöfn.)

XLIV.

1. **St. på n. j. hfdböjn.** bkt. (I: 1.)

2. 1) **v. knäställn. fr.ut,** St. v. upp, 2) **h. knä. bkut,** St. h. upp. 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] 1) **v. benställn. fr.ut, St. bk. h. höft,** 1) **h. ben. bkut,** St. bk. v. höft. 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. 1) **v. knäställn. ut,** St. upp, 2) **helvändn.** åt v. (på v. fot, med hastig ryggböjn. frt o. St. i båge ned) till **h. knäställn. ut, St. upp,** 3) helvändn. åt h. på h. fot till = 1), 4) grundställn. åt v. (Förflyttn. åt v. o. tvertom) R. (raskt.)

(Obs. försigtighet och godt utrymme nödiga vid denna öfning på det att kollisioner må undvikas).

5. **St. o. benlyftn.** frt (ut, bkt, (upp)), 2) **benböjn.** St. ff. axl. 3) **A. o. bensträckn.** = 1), 4) **sänkn.** R. T.

6. a) (**v. knä. bkut,** St. på n. **bålvridn.** v.) **Sidoböjn.** v. o. h. K.

b. 1) v. **benställn.** bkt. St. bkom ned, 2) grundställn. och **h. benställn.** bkt, **ryggböjn frt,** St. dj. 4 t. R.

7. (St. i hand, ombytes) **Hoppgång** frt med fotkastn. T.

(Slutöfn.)

XLV.

1. **Händ.** på **n.** j. **gångställn.** **frt.** (I: 1.)
2. **2-knäböjn.** **serie** 7 r. (fr.in. o. bkin.) j. **A.sträckn.** **ut** o. **upp.** 4 t. R. T.
3. [a)] **Benställn.** ut, (bkut, bkt) j. **A.lyftn.** frt (upp, ut) R. T.
   [b)] **Oliks.** **A.sträckn.** upp o. frt, ut o. ned. R, skiftning o. ned på 8:de, 10:de, 12:te t. T.
   c) 1) **v.** **knäställn.** **frt,** 2) v. **benställn.** **bkt** 4 t. R.
   d) 1) d:o **fr.ut,** 2) d:o **bkut** 4 t. R.
4. (A. t. slagn.) **Benkastn.** **ut** v. o. h. j. **A.slagn.** T.
5. **Hukställn.** vexl. m. **knäkastn.** upp **v.** o. h. T.
6. a) (knä ut, A.upp) **Sidoböjn.** v. o. h. R. T.
   b) (Fot ut) **”Sågning.”** (se XXI 4.) T.
7. a) **Språng** m. **bendeln.** i luften 6 ggr R. T.
   b) (Fot ut) **Språng** med **benkorsning** i luften, 10 ggr, R.

(Slutöfn.)

XLVI.

1. (Fot ut) **St. bk. v. skuldr. j. bålvridn. v.** (I: 1.)
[2.] 1) **v. beneställn. fr.ut, St. snedt fr.ut v.** (h. handen vid höften, St. v. fr.ut, snedt uppåt), 2) **v. ben. bkin.**, St. snedt bk.ut h. 4 t. vexl. a) b) c). R.
3. [a)] 1) **v. knäställn.** ut, St. på n. 2) **h. beneställn.** ut, St. frt.
b) **v. knä fr.ut,** St. v. upp, 2) **h. ben. bkut,** St. h. bkut.
c) 1) (**v. knä frt,** St. upp. 2) **h. ben. bkt, ryggböjn. frt,** St. dj. Alla 3 i 4 t. vexl. a) b) c). R.
4. (St. bk. rygg) **v. bensvingn. frt o. bkt** j. **hoppn,** på h. fot, 20 ggr. T.
5. a) (v. knä. ut, St. upp) **Sidoböjn.** v. o. h. K.
b) **Tåställn. bkt, ryggböjn.** bkt, St. upp. K. hålln.
6. (St. i hand, ombytes) **Hoppn. på 1 ben åt sidan,** 6 hopp på hvardera benet, det lediga benet utåt lyftadt. T.

(Slutöfn.)

XLVII.

1. (Fot ut, **bålvridn.**) **A.lyftn. ut-upp** j. lindrig **rygg-böjn.** bkt. (I: 1).
2. 1) **Knäställn.** frt (fr.ut, ut) j. 1) A.böjn. 2) **A.sträckn.** upp (ut, frt), 3) A. böjn. 4) = 0. R. T.
3. a) **Benböjn. o. sträckn.** 6 t. 3 r. R. T. (se XLIII).
[b)] **Oliks. A.sträckn.**, skiftn. och ned på 10:de, 12:te, 14:de t. T.
4. a) (Knä ut, A. t. slagn.) **Knäskiftn. o. A.slagn.** R. 8 t. T.
[b)] (Knä bkut, A. t. stöt.) D:o j. **A.stötn.** ut. R. 8 t. T.
5. a) (Händ. på n.) **Bensvingn. ut o. in**, 4 t. T.
b) (A. t. stöt.) **D:o frt o. bkt** j. **A.stötn.** frt. T. 6 t.
6. . (**v. knä bkut, A. upp, bålvridn.** v.) **Sidoböjn.** v. K.
7. **Språngvändn.** på st. $1/2$ o. $3/4$ hvarf. R.

(Slutöfn.)

XLVIII.

1. (Fot ut) **St. upp. j. bålvridn.** (I: 1).
2. 1) **v. beställn. in**, St. snedt h. ut, 2) v. **ben ut**, St. på n. v. ut, 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] 1) **v. beställn. fr.ut**, St. h. upp, 2) **v. ben bkin**, St. v. upp, 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. **Benlyftn. böjn. o. sträckn.** 6 t. 3 r. j. St. a) frt, b) oliks. ut, c) upp, vexl. m. St. ff. axl. i 2:dra o. 4:de t. (se XLIV 5). R.
5. a) **knäställn. fr.ut**, St. **bk. v. höft.** (bålvridn.) 2 t. R.
   b) 1) **v. beställn. ut**, (ryggböjn. frt), **St. dj. inom h. fot**, 2) = 0, 3) **2-knäböjn.** St. upp, 4) = 0. R.
6. **Språng** åt sidan m. **benkastn.** ut; nedsprång. m. St. ut, 2 t. R.

(Slutöfn.)

XLIX.

1. (Fotslutn., A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **fotvridn.** (I: 1).
2. a) **2-knäböjn. serie** 4 t. 7 r. j. **A.lyftn.** ut och händ. på n. T.
   b) D:o 4 t. 5 r. vexl. m. **benböjn.** o. **sträckn.** 5 r. 4 t. T.
3. **Fotställn. serie** 5 r. j. 1) A.böjn. och 2) **sträckn. serie** 3 r. (frt, ut, uppåt, frt, ut o. s. v.) 4 t. R. T. Fot-serien 3 ggr.
   (Obs.! Fötternas o. armarnes serier äro oberoende af hvarandra; öfningen fordrar således spänd uppmärksamhet.)
4. **Benkastn. serie** 5 r. under stående på 1 ben hela tiden. T.
5. a) **Hukställn. händ. frt**, vexl. m. **ryggböjn.** frt. o. bkt o. **Sidoböjn.** j. **A.stötn.** dj. upp, ut. T. (Alla jemna tempi = 0.)
   b) (Fot ut, A.upp) **Bålvridn.** R.
6. a) **Språng frt** m. **benkastn.** frt j. enkel **vändn.** t. ex. 4 ggr v. och 4 ggr h. R.
   b) **Språng åt sidan** med benkastn. ut. R.

(Slutöfn.)

L.

1. St. bkom ned, **v. beställn. bkt**, (I: 1.)
[2.] 1) **v.beställn. in**, St. v. upp, 2) **h. ben. ut**, St. på n. h. ut, 4 t. vexl. a) b) c) med förflyttning. R.
3. **2-knäböjn. serie** 7 r. 4 t., St. 1) bk. skuldr. o. 2) frt, vexl. m. **bensvingn.** ut o. in 4 t. St. ff. bröstet. T.
4. 1) **v. beställn.** bkut, St. på n. 2) **v. öfverstign.** 4 t. vexl. a) b) c). R.
5. a) 1) **v. knäställn.** ut, **St. bk. v. höft.** 2) **knäskiftn.** St. bk. h. höften, 8 t. R.
   b) (St. ff. axl.) **Hukställn. St. frt** vexl. m. **ryggböjn. frt o. bkt o. sidoböjn. j. St. stötn.** dj., upp, ut, 4 t. T. (Alla jemna tempi = α).
6. (St. bk. rygg) **Galopp åt sidan** 2. t. T.

(Slutöfn.)

LI.

1. **A.lyftn. ut - upp** j. **benlyftn. bkt**. (I: 1).
2. a) (Fot ut.) **Benkastn. i båge**. R. T. 10 ggr v. 10 ggr. h. T.
   b) (A.böjn.) **A.sträckn. m. vridn.** (pronation) 3 r. 6, 8 ggr. T.
3. a) **Utfall frt** (utan bålvridn.) R.
   b) 1) d:o, 2) **främre hälens lyftn.** 3 ggr. K.

[4.] a) (A. t. slagn. v. benlyftn. frt.) **Bensvingn. frt o. bkt** j. **A.slagn.** 8 t. T.
   b) **Bensvingn. ut o. in.** 6 t. T.

5. a) (V. **knä bkut**, A. upp, **bålvridn.** v.) **Sidoböjn.** v. K.
   b) **Fotslutn., A.lyftn.** ut, **bålvridn.** j. oliks. **hfdvridn.** (allt i ett tempo). R.
6. a) 1) **Språng t. grenställn.** A.kastn. upp, 2) **ryggböjn.** frt, 3) d:o bkt, 4) språng t. grundställn. R. T.
   b) **Språng** t. 1) **huksställn.** 2) = 0, 3) grenställn. 4) = 0. T.

(Slutöfn.)

LII.

1. **St. upp j. benlyftn bkt.** (I. 1).
2. [a)] 1) v. **benställn. fr.ut,** St. St. snedt fr.ut v. 2) **h. knä bkut,** St.bk. h. skuldr. 4 t. vexl. a) b) c). R.
   b) 1) v. **knäställn. fr.in,** St. bk v. höft. 2) **h. ben. bkin,** St. h. upp. 4 t. vexl. a, b, c). R.
3. (St. m. undergrepp) **Stafvindning** v. o. h. ut. R.
4. a) (Fotslutn.) **Hukställn.** (klackarne i golfvet), St. frt. R.
   b) (D:o) **Hukställn. på 1 ben,** St. frt; uppsträckn. med hjelp af det andra benet. R. 2 ggr.
5. (v. **knä bkut,** St. upp., **bålvridn.** v.) **Sidoböjn.** v. (o. h.) K.
6. 1) **Språng t. grenställn.,** St. upp. 2) **ryggböjn.** frt, 3) d:o bkt, 4) språng t. = 0. T.
7. (St. bk. rygg) **Lopp åt sidan,** på tå. T.

(Slutöfn.)

LIII.

1. (Fotslutn. A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **fotvridn.** j. **hfd-böjn.** bkt. (I: 1).
2. a) (**v. knä frt**, A.böjn.) 1) v. **A.sträckning** upp, h. A. ut, 2) A.böjn., 3) tvertom, Skiftn. 10 ggr. T.
   b) (d:o fr. ut) A.sträckn. ut o. frt. T.
   c) (d:o ut) A.sträckn. upp o. frt. T.
3. a) **Benkretsn.** frt 10 ggr. **bkt** 10 ggr. T. l.
   b) (A. t. stöt.). **Utfall** (med vridn.) j. **A.stötn.** snedt frt o. bkt. R.
4. **Framfallställn.** (se „handboken" p. 127!). R.

[5.] **2-knäböjn. serie** 6 t. 7 r. j. A.lyftn. 1) ut, 2) upp, 3) händ, på n. T.

6. a) (v. fot fr.ut) **Bålvridn.** v. j. **ryggböjn.** bkt. K.
   b) (A. t. stöt.) 1) v. **benkastn.** ut j. A.stötn. upp, 2) $= \alpha$, 3) **Sidoböjn.** h. j. **2-Armstötn.** ut, 4) $= \alpha$, 5) — 8) h. ben o. v. sidoböjn. T.
7. a) **Språng** m. **fotkastn.** j. enkel vändn. R.
   b) D:o m. **knäkastn.** j. d:o R.

(Slutöfn.)

LIV.

1. **St. på n., beuställn.** bkt, bkut, ut. (I: 1).

[2.] a) (St. m. undergrepp) 1) v. **knäställn. ut**, St. m. h. vindn. på n. h. ut, 2) v. **beuställn. ut**, St. m. v. vindn. på n. v. ut, vexl. 4 t. a) b) c). R.

b) 1) v. **knä fr.ut, St. bk. v. höft.** 2) **knäskiftn.** t. v. **ben fr.ut**, St. bk. h. höft. 4 t. R.

3. a) 1) v. **knä bkut.** St. v. upp. 2) v. **ben. bkut**, St. h. upp.

b) 1) v. **knä in.**, St. bk. h. skuldr. 2) v. **ben. in**, St. bk. v. skuldr. Allt 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. (St. bk. rygg.) **Bensvingn.** frt o. bkt, ut o. in. 6 t. T.

5. **Framfallställn.** St. ff. axl. R.

6. a) (**Fotslutn. St. v. upp**). **Sidoböjn.** h. K.

b) 1) v. knä fr.ut, **St. bkom ned**, 2) v. **ben bkut, St. dj.** (ryggböjn. frt). R. 4. t. vexl. a) b) c).

7. (St. i hand) **Lopp baklänges**; „heltom, St. byt om.“ 1½ min.

(Slutöfn.)

LV.

1. (A.lyftn, frt) **A.förn.** ut j. **benlyftn.** ut. (I: 1).
2. **2-knäböjn. serie** 4 t. 5 r. j. **A.sträckn. serie** 3 r. (frt, ut, upp) (se XLIX 3). T.
3. a) (Fot ut) **Benkastn.** i båge 10 ggr. T.
   [b)] (Fotslutn.) **Hukställn.** (klackarne i golfvet) j. **A.-lyftn.** frt. R.
4. **A. j. benlyftn., böjn. sträckn.** 3 r. 6. t. R. T.
5. **Gardställn.** i 3 t. 1) vändn. A.lyftn. ut, 2) knä-o. A.böjn. 3) fot frt, främre A. ned. R. v. o. h.
6. a) (Fot ut) **Bålkretsn.** 4 t. T.
   [b)] (Fotslutn. A. upp) **Bålvridn.** R.
7. a) **Språng** m. **bendeln.** i luften 6 ggr. R. T.
   b) (Fot ut) D:o m. **benkorsn.** 6 ggr. R. T.

(Slutöfn.)

LVI.

1. **St. bk. skuldr.** j. **gångställn. frt.** (I: 1).

[2.] 1) v. **knäställn. bkut.**, St. bkom ned. 2) **h. benställn. bkut**, St. bkom v. höft. 4 t. vexl. a) b) c).

3. **Gardställn.** o. upprätn. 4 t. (1) vändn. 2) gard) v. o. h. R.

4. 1) **v. benlyftn. bkt**, St. upp, 2) **v. öfverstign.** 4 t. vexl. a) b) c). R.

5. (Fotslutn.) 1) **Hukställn.** St. frt (klackarne i golfvet), 2) v. **bensträckn.** frt, 3) = 1, 4) = 0. R.

6. [a)] (v. **knäställn. ut**, St. upp, 2) **bålvridn.** v. 3) knäskiftn., bålvridn. h. 4) knäskiftn., vridn. v. 5) = 3, 6) = 0. R.

b) (Fot ut, St. på n.) **Bålkretsn.** T.

c) 1) v. **knä fr.ut**, **St. dj.** 2) v. beställn. bkut, **St. bkom ned.** 4 t. vexl. a) b) c). R.

7. (St. i hand, ombytes) **Hoppn. på 1 ben** frt 10 — 1 hopp. (se XVI). T.

(Slutöfn.)

LVII.

1. **A.lyftn. ut-upp j. knäställn.** frt, fr.ut, ut. (I: 1).
[2.] **Fotställn. serie 7 r. 4 t. j. A.sträckn. serie** 3 r. T. (3 hvarf). — (se XLIX 3).
3. **2-knäböjn. serie** 5 r. 2 t. vexl. m. **knäkastn.** (frt-upp). T.
4. (A. t. slagn.) **bensvingn.** ut o. in j. **A.slagn.** 6 t. T.
5. (Fotslutn.) 1) **Hukställn.**, A. frt, 2) **v. bensträckn. frt**, 3) v. ben tillb. 3) = 0. K.
6. a) (A. t. stöt.) **Utfall på st.** („bkt") j. 2-A.stötn. R.
[b)] (A. t. slagn.) **Framfallställn.** j. A.slagn. R.
7. a) (v. Fot fr.ut, händ. på n.) **bålvridn.** v. j. **ryggböjn.** bkt. K.
b) **Språng j.fota** frt, (bkt, åt v. h.) j. enkel vändn. t. ex. 4 språng frt j. vändn. åt v. R.

(Slutöfn.)

LVIII.

1. **St. upp** j. (lindrig) **ryggböjn.** (bkt, (I: 1).
[2.] 1) **v. beställn. fr.ut**, St. h. bkut, 2) v. ben **bkin**, St. v. fr.ut, (St. föres i båge, vågrät), 4 t. vexl. a) b) c). R.
3. **2-knäböjn. serie** 4 t. 5 r. St. upp o. på n. vexl. m. **öfverstign.** 4 t. T.
4. a) **Utfall frt**, St. fr.ut. R.
[b)] D:o på st, St. bkut. R.
5. a) **Stafvindn.** v. (h.) ut (nb. ofvangrepp.) K.
b) (St. bk. rygg) **Benkastn.** serie 5 r. (stående på 1 ben). T.
6. a) (Fotslutn. St. frt) **Bål- j. hfdvridn.** K.
b) 1) **Hukställn.**, St. upp, 2) **ryggböjn. frt**, St. dj. 3) **knäställn. frt**, St. bkom ned, 4) = 0, vexl. äfven i annan följd. K.
7. (St. i hand) **Lopp** m. **knäkastn.** 10 steg vexl. m. **fotkastn.** 10 steg. T.

(Slutöfn.)

LIX.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **beneställn.** bkt, (I: 1).

[2.] **Benkastn. serie** 5 r. vexl. m. **hukställn.** 2 t. T.

3. **Fotställn. serie m. häfn. på tå** 7 r. 4 t. j. **A.sträckn. serie** 3 r. (se XLIX). T.

4. a) **Gardställn.** i 2 t.; b) **halfmarscher.** R.
   c) **gard-ombyte** fr. halfmarsch-ställn. R.

5. a) **v. benlyftn.** ut j. **h. knäböjn.**, A.lyftn. ut, 2 t. R. hålln.
   b) d:o frt, d:o , d:o frt d:o.
   c) d:o bkt, d:o , d:o händ. på n. d:o.

6. a) (v. fot. fr.ut, A.upp) **bålvridn.** v. R.
   b) (A. t. stöt.) **Ryggböjn.** frt o. bkt j. **A.stötn.** dj. o. upp vexl. m. **2-knäböjn. serie** 2 t. 5 r. j. **A.stötn.** ut. 4 t. T.

7. a) **Språng åt sidan m. benkastn.** ut j. enkel **vändn.** åt s:a sida. R.
   b) D:o **frt** j. enkel vändn. R.

(Slutöfn.)

LX.

1. **St. snedt** v. ut, **beställn.** h. ut (I: 1).

[2.] 1) **v. knäställn. fr.ut**, St. bkom v. höft. 2) **h. knä bkut**, St. bk. h. **höft.** 4 t. vexl. a) b) c). R.

3. **Benlyftn. serie** 2 t. 5 r. St. oliks. frt, fr.ut, ut, v. upp, upp, vexl. m. **hukställn.** St. frt. 2 t. R. T.

4. a) **Gardställn.** b) **halfmarscher** frt o. bkt. c) **gardombyte** fr. halfmarsch-ställn. i 2 t. R.

5. a) (**v. knäställn. fr.ut**, St. på n., **bålvridn. h.**) **Sidoböjn.** v. o. h. K.

   b) (d:o ut, St. upp). **Ryggböjn.** frt. o. bkt med **knäskiftn.** R. 6 t.

6. (St. bk. rygg.) **Galopp frt** (v. o. h. foten turvis framföre), 2 t. T.

(Slutöfn.)

LXI.

1. a) **A.** j. **benkretsn.** frt, (I: 1).
2. a) **A.sträckn.** (2 ggr) frt, ut, upp j. **A.vridn.** 6 t. T.
[b)] 1) **v. knäställn. bkut**, A. frt, 2) **knäskiftn. A.förn. ut**; skiftn.; 6 t. T. l.
3. **Framfallställn.** j. A.kastn. upp. R.
4. (Fotslutn.) **Hukställn. på 1 ben**, A. frt; uppsträckn. på 2 ben, v. o. h. K.
5. **Benkastn. serie** 5 r. vexl. m. **knäkastn. frt**, (upp). T.
6. a) **(Fotslutn. A. upp) Sidoböjn.** v. o. h. 10 t. T. s.
b) (v. knä ut, A. upp) **Bålvridn.** v. R.
7. **Hoppn.** j.fota, hvart 5:te hopp med enkel **vändn.** o. ned t. **hukställn.** T.

(Slutöfn.)

LXII.

1. **St. snedt h. ut, v. benlyftn. ut j. h. knäböjn.** (I: 1).
2. 1) **v. knäställn. ut,** St. v. upp, 2) **h. knä in,** St. bk. h. höft. 4 t. vexl. a) b) c) med förflyttn. åt sidan. R.

[3.] 1) **v. knäställn. fr. in,** St. snedt v. bkut, 2) **v. ben. bkin,** St. v. upp. 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. **Framfallställn.** St. upp. R.
5. 1) **v. benlyftn. frt j. h. knäböjn.**, St. frt.
   2) = 0, 3) d:o bkt, d:o , St. på n. 4) = 0.
   R. hålln.
6. a. **(Fotslutn. St. upp) Sidoböjn.** T. l.
   b. (Fot ut, St. på n.) **Böjvridn.** v. o. h. R.
7. (St. i hand) **Lopp frt (bkt) m. vexelsteg.** 6 t.

(Slutöfn.)

LXIII.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **benlyftn.** ut. (I: 1).
2. a) (A.böjn.) **Oliks. A.sträckn.** j. **fotställn.** oliks. t. ex. v. A. ut, h. A. frt, h. fot ut. R.
 [b)] **2-knäböjn. serie** 7 r., 2 t. j. A.lyftn. ut o. upp turvis. R. T.
3. (**Gardställn.**) **Utfall** frt m. A.sträckn. R.
4. a) **Benlyftn.**, **böjn.**, **sträckn.** 6 t. 5 r. R. T.
 b) (Fot ut) 1) **2-knäböjn.**, 2) v. knästräckn., 3) **knäskiftn.** o. s. v. 10 ggr. K.
5. a) (**v. knä ut**, A. ut) **Bålvridn.** v. j. **ryggböjn.** bkt. K.
 b) (**d:o A. upp**) **Sidoböjn.** v. o. h. T.
6. (**framfallsställn.** A. upp) **Ryggböjn.** frt. K.
7. a) **Språng** på st. m. **fotkastn.** o. **hel vändn.** R.
 b) D:o m. **knäkastn.** o. enkel d:o. R.

(Slutöfn.)

LXIV.

1. **St. på n. j. benlyftn.** bkt, bktut, ut, (I: 1).
[2.] **2-knäböjn. serie** 2 t. 7 r. St. frt o. upp turvis. R. T.
3. a) (St. m. v. undergrepp). **St. bkom ned m. v. vindn.** R.
b) (Gardställn.) a) **Utfall** frt, St. stötn. fr.ut. R.
b) **halfmarsch m. hög stöt.** K. l. s. vexl.
4. (**St. i h. hand**) 1) v. ben. o. St. lyftn. a) frt, b) ut, c) bkt, St. upp, 2) **Å. o. benböjn.** 3) **sträckn.** 4) = α. K. T.
5. a) (v. **knä ut, St. frt**) **Bålvridn.** v. R. 8 t.
b) **Gångställn. frt,** St. upp, **ryggböjn.** bkt, 2 t. K.
6. (**Framfallställn.** St. på n.) **Ryggböjn.** frt, K.
7. (St. i hand), **Lopp baklänges,** heltom m. St. ombyte. 2 min.

(Slutöfn.)

LXV.

1. **Händ. på n. j. beställn.** ut, bkut, bkt. (I. 1).
2. **2-knäböjn. serie**, 4 t. 7 r. j. **A.sträckn. serie**, 3 r. R. T.

[3.] (Gardställn.) **halfmarscher** o. **ombyten**. R.

4. 1) v. benlyftn. frt j. h. **knäböjn.**, A. frt, 2) **A. j. v. benförn.** ut, 3) v. benförn. bkt, händ. på n.; o. tillb. 6 t. K. l. o. s.

5. a) v. **utfall** frt m. **bålvridn.** v., händ. på n. 2 t. R.

b) (A. t. stöt), **Benkastn. ut v. o. h.** j. **2-A.stötn. frt**, vexl. m. **benkastn.** frt j. **2-Astötn. ut**, 4 t. T.

6. (**Fotslutn.** händ. på n.) **Bålkretsn.** v. o. h. T.

7. (Fötter. t. sida) [a)] **Språng** m. **benslagn.** i luften o. **enkel vändn.** R.

b) Språng m. **benkorsn.** v. o. h. R. T.

(Slutöfn.)

LXVI.

1. **St. bk. skuldr.** j. **knäställn.** fr.ut. (I: 1).
2. Gardställn., half- o. **hel-marscher** m. **högstöt**; ombyten och **utfall m. stöt.** K. l. o. s.

[3.] (Fot ut, **St. i h. hand**, h. A. ut) **A.vridn.** T. under förn. frt o. upp. K.

4. (Fotslutn.) **Hukställn. på 1 ben**, St. frt, 2 ggr v. o. h. K.
5. 1) St. o. v. benlyftn. frt, **h. knäböjn.** 2) **v. benförn.** ut, St. snedt h. ut, 3) v. benförn. bkt, St. på n.; o. tillb. 6 t. K.
6. a) **(Fotslutn.**, v. **fot frt**, St. på n.) **Sidoböjn.** K.
   b) (Fot ut, **St. upp**) **Bålkretsn.**, v. o. h. 4. t. T.
7. (St. bk. rygg) **Hoppn. på 1 ben. j. benkastn. serie** 5 r. T.

(Slutöfn.)

LXVII.

1. **A.lyftn. ut-upp j. beställn.** ut, bkut, bkt. (I: 1.)
2. **Ben.- j. A.böjn., sträckn., böjn.** etc, 6 t. 3 r. (se LV 4.) R. T.
3. (Gardställn.) **Utfall** med 2-stöt. R.
4. a) (Fotslutn.) **Hukställn. på 1 ben**, A. frt, 2 ggr v. o. h. K.
   [b)] (**Framfallsställn. A. ut**) **A.förn.** upp, frt, ut. K.
5. a) (Fot ut) **Benkastn. i båge,** R. T. 10 ggr v. o. h.
   b) (Fot. fr.ut, **2-knäböjn.**) **Skiftande knästräckn.** (se LXIII 4 b.) K.
6. a) (**Fot frt**, A. upp) **Sidoböjn.** K.
   [b)] 1) Fotslutn. A.böjn. 2) **bålvridn. j. A.sträckn.** ut 4 t. R.
   c) 1) **Språng till grenställn.**, A.kastn. upp, 2) **ryggböjn.** frt, 3) bkt, 4) Språng t. = o. T.
7. **Språng j.fota fr. stället m. hel vändn.** t. ex.
   a) Språng 4 ggr åt v. m. hel vändn. h. R. T.
   b) D:o frt m. d:o. R. T.

(Slutöfn.)

LXVIII.

1. (**Fotslutn. fot frt**) **St. upp j. häfn. på tå.** (I: 1.)
2. (Gardställn.) **utfall, half- och hel-marscher m. Stöt,** vexl. R.

[3.] (St. ff. axl.) **Benkastn.** ut, **St. stötn.** frt, vexl. m.
d:o frt, stötn. upp. T.

4. 1) **v. knäställn. fr.ut,** St. bk. v. höft. 2) **h. ben. bk.in.**, St. h. upp. R. 4 t. vexl. a) b) c).
5. (**St. i h. hand**) 1) v. benlyftn. o. St. frt, 2) **ben-förn. ut,** St. ut, 3) benförn. bkt, St. upp; o. tillb. 6 t. K.
6. a) 1) **Hukställn.** St. frt, 2) v. **knäställn. bkut, St. dj.** 3) v. **öfverstign.** 4) = 0. R. vexl. äfven i annan följd.
   b) (v. **knäställn. bkut,** St. upp, bålvridn. v.) **Sidoböjn.** v. (o. h.) K.
7. **Språng frt (bkt)** m. benkastn., nedsprång m. **St. frt.** 2 t. R.

(Slutöfn.)

LXIX.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **benl. bkt.** (I: 1.)
[2.] **Benkastn. serie** v. o. h. 5 r. vexl. m. **knäkastn.** (frt-upp) 4 t. T.
3. **2-knäböjn. serie** 4 t. 7 r. j. **A.sträckn. serie** 3 r. T. 3 hvarf. (= LXV. 2).
4. **Benböjn. o. sträckn.** 6. t. 5 r. j. a) Händ. på n. b) A. ut i 1:sta t. T.
5. a) (v. **Knäställn. in.**) **Sidoböjn.** v. K.
b) (Fot ut, händ. på n.) **Bålvridn.** R.
6. 1) **Knäställn. serie** (frt, fr.ut, ut) j. A. t. stöt. 2) **ryggböjn.** frt, **A stötn.** dj. 3) = 1, 4) ryggböjn. bkt, Stöt upp. 5) = 1, 6) = 0. T.
7. a) **Språng frt** m. v. **benkastn.** j. **hel vändn.** h.
b) D:o **åt sidan** m. benkastn. ut j. **enkel vändn.** åt **motsatt** sida.

(Slutöfn.)

LXX.

1. **St. bkom ned** j. **benlyftn. bkt.** (I: 1.)
2. [a)] 1) v. **knäställn. ut,** St. ff. axl., 2) **St. stötn.** frt, 3) St. ff. axl., 4) = 0. R. T.
b) D:o knä frt, stöt upp. R. T.
3. 1) **v. knä fr.ut,** häfn. på tå, St. h. ut, 2) **knäskiftn.** St. frt, 3) = 1 o. s. v. 6 t. K. (jf. LXVII. 5. b.)
4. 1) v. **knä fr.in,** St. h. upp, 2) **h. beställn. bk.in,** St. bkom v. höft. 4. t. vexl. a) b) c). R.
5. 1) v. **benlyftn. bkut,** St. upp, 2) v. benförn. frt, **hukställn.** på h. ben., St. frt, 3) = 1, 4) = 0. K. l. s. vexl.
6. [a)] (v. **knä in,** St. på n.) **Sidoböjn.** v. K.
b) (**framfallställn.** St. upp). **Ryggböjn.** frt. K.
7. (St. bk. rygg.) **Lopp** på st. m. **benkastn.** frt 10 steg vexl. m. d:o utåt 10 steg. T.

(Slutöfn.)

LXXI.

1. **A.lyftning ut-upp** j. **benlyftn. bkt** j. **knäböjn.** (I: 1.)
2. a) **Benkretsn.** v. o. h. vexl. m. **hukställn.** T. 4 t.
   b) (A. ut) **A.vridn.** u. förn. frt, upp, T. (kraftigt).
3. (Borghesisk) **fäktarställn.** (= framfallställn. A. t. sköld- o. dolkhållning). R.

[4.] **Gardställn., ombyten, marscher, utfall.** R.

5. a) **(Slutna ögon) knälyftn.** frt. K. hålln.
   b) (A. t. stöt.) **Benkastn.** ut j. **A.stötn.** frt, vexl. m. tvertom (= LXV. 5. b.) T.
6. a) (Fot fr.ut, 2-knäböjn.) **Skiftande knästräckn.** (= LXVII. 5. b.) K.
   b) (Fot ut) „**Sågning**". T. (se XXI. 4. a.)

[7.] **2-knäböjn. serie** 4 t. 5 r. vexl. v. 1) fotslutn. A. upp, 2) [a]) **ryggböjn.** frt, [b]) bkt, [c]) sidoböjn. v., [d]) h. 4. t. T.

8. **Hoppn.** till **kors-ställn.** v. o. h. turvis. T.

(Slutöfn.)

LXXII.

1. **St. upp j. benlyftn. bkt j. knäböjn.** (I: 1).
2. 1) **v. knäställn. bkut,** St. bkom v. höft, 2) **h. ben bk.in,** St. h. upp. 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] (St. m. undergrepp) 1) v. **ben ut, St.vindn.** på n. v. ut, 2) = a, 3) **h. knä in.** St.vindn. på n. h. ut. 4) = a, med förflyttn. åt v. R.

4. **Gardställn., marscher** m. **utfall och stöt.** R.
5. **(Slutna ögon) knälyftn.** frt, St. på n. K. hålln.
6. a) 1) **v. knäställn. ut,** St. v. upp, **Sidoböjn. h.** 2) **v. knä in,** St. h. upp, **Sidoböjn. v.** 4 t. vexl. a) b) c). R.
   b) **Öfverstign.** T. o. i kapp 8 t.

[7.] v. **knä in. bålvridn.** v., St. bk. v. höft, 2 t. R.

8. **Lopp frt med stafhållningar** vexl. på hvart 12:te steg: a) St. ff. bröstet, b) St. upp, b) St. på n. d) bakom ned. T.

(Slutöfn.)

LXXIII.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **knäställn.** frt-bkut, 4 r. (I: 1).

[2.] (A. t. stöt.) **2-knäböjn. serie** 2 t. 7 r. j. **A.stötn. serie** 3 r. T.

3. a) (**v. utfall frt, bålvridn.** v., A. upp) **A.förn.** ut o. upp. K.
   b) **Bensvingn.** frt, bkt, 10 t. T.

4. a) (Fötter långt t. sida) Skiftande **djup knäböjn.** A. frt. K.
   b) (**Slutna ögon**) **Benlyftn.** bkt, utåt. K.

5. a) (Fot ut) **Böjvridn. i båge.** K.
   b) (Fotslutn. A. upp, **Sidoböjn.**) **A.böjn. o. strn. upp.** R.

6. a) **Språng** j.fota fr, stället m. **fotkastn.** o. nedspråug till **hukställn.** 2 t. R.
   b) **Språng** på st. m. **knäkastn.** t. d:o, 2 t. R.

(Slutöfn.)

LXXIV.

1. (Fot ut) **St. på n.** j. **bålvridn.** m. **ryggböjn.** bkt. (I: 1).

[2.] (St. m. undergrepp) 1) **v. knäställn. ut**, St. **vindn. på n.** h. ut 2) = *a*, 3) **v. ben in**, St. vindn. på n. v. ut, 4) = *a*. R.

3. 1) **v. knäställn. fr.ut**, St. h. bkut, 2) **v. ben bkin**, St. bkom ned. 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. a) (**Slutna ögon**) **v. benlyftn. ut**, St. h. ut.
b) d:o bkt, St. frt, K. hålln.
c) 1) **v. knäställn. bkut**, St. bkom ned, 2) **v. öfverstign.** 4 t. vexl. a) b) c). R.

5. (Fotslut. St. i v. hand.) **Illukställn. på v. ben.**, St. frt 2 t. K.

6. a) 1) **v. knä ut, bålvridn.** v. St. bk. v. höft, 2) **h. knä in**, d:o h., d:o h. — 4 t. vexl. a) b) c) R. med förflyttn. v.
b) 1) **v. knä frt, St. upp**, 2) **v. ben. bkt, St. dj. innanf.** h.foten. 4 t. vexl. a) b) c). R.

7. (St. i hand.) **Lopp bklänges**, helt om, St. ombyte. 2 min.

(Slutöfn.)

LXXV.

1. a) (A. frt) **A.förn. ut j. hfdböjn. bkt.** (I: 1).
2. a) **Fäktareställn.** R.
   b) (**Utfall** frt A. upp) **Främre hälens lyftn.** R. hålln.
3. a) (A. stöt.) **Benkastn. serie** v. o. h. 5 r. j. 2 **A.stötn.** frt o. ut turvis. T.
   b) (**2-knäböjn.**) **Bensträckn. serie** 5 r. R. T.
4. a) **Ryggböjn. o. Sidoböjn. på 1 ben.** K.
   b) (**v. knä in**, A. upp) **Sidoböjn.** v. K.
5. a) (Fotslutn. A. upp) **Bålvridn.** R. s.
   b) **Gångställn. frt**, A.kastn. upp, **ryggböjn. bkt.** R. hålln.
6. (Tåställn. in) „**Baskiskt språng**" v. o. h. R. T. Det framför stälda benet kastas i båge utåt, genast åtföljdt af det andra, som nu kommer framför i kors.

(Slutöfn.)

LXXVI.

1. **St. bk. v. o. h. skuldr.** j. **v. benställn. in o. ut.** (I: 1).
2. 1) **v. knäställn. fr.in,** St. bk. v. höft, 2) **v. ben bkut,** St. h. upp, 4 t. vexl. a) b) c). R.
[3.] 1) **v. knä in,** St. bkom ned, 2) **v. ben ut,** St. frt, 4 t. vexl. a) b) c. R.
4. **Utfall frt** (och på st.), **St. bk. skuldr.** R.
5. a) (St. ff. axl.) **ryggböjn.** frt på **ett ben.** K.
   b) (St. frt) d:o bkt d:o K.
6. (2-knäböjn. St. ff. axl.) **Bensträckn.** fr.ut, ut, bkut, St. frt, ut, upp. 6 t. R.
7. a) (**Fotslutn. fot frt,** St. på n.) **Sidoböjn.** K.
   b) (Fotslutn. St. upp) **Bålvridn.** R.
8. (St. bk. rygg) **Hoppn. på ett ben** j. **bensvingn.** frt o. bkt, 20 ggr v. o. d:o h.

(Slutöfn.)

LXXVII.

1. **A.kretsn.** j. **knäställn.** frt, (I: 1).
2. (A. t. stöt.) 2-**Knäböjn. serie**, 2 t. 7 r. j. **A.stötn. serie** 3 r. T. (= LXXIII: 2).
[3.] (**v. Utfall** o. **bålvridn.** j. A.böjn.) **A.sträckn.** ut o. upp. R.
4. a) (A. ut) **A.slagn. o. vridn.** (= sabelhugg ters o. qvart). R.
b) (Tåställn. in) **Benkastn. i hel båge** (till benkorsning bakom) v. 8 ggr. h. d:o R. T.
5. a) (Fotslutn.) **Hukställn. på ett ben**, A. frt, 3 ggr. K.
[b)] **A.sträckn.** ut o. (upp j. **hoppn.** till gren o. grundställn. 4 t. T.
6. (A. o. v. benlyftn. frt, **h. knäböjn.**) **A.** o. **benförn. ut** och upp (bkt) 6 t. K.
7. (Fot ut, händ. på n.) **Böjvridn.** i båge. K.
8. **Språng j.fota fr. st.** m. **enkel vändn.**, nedsprång **t. hukställn.** 2 t. R.

(Slutöfn.)

LXXVIII.

1. (Fotslutn. fot frt) **St. upp**, **häfn. på tå.** (I: 1).

[2.] 1) **v. knäställn. fr.ut**, St. bk. v. skuldr. 2) **v. ben bkut**, St. bk. h. skuldr. 4 t. vexl. a) b) c). R.

3. 1) **v. knä bkut**, St. bk. v. höft., 2) **v. ben bkin**, St. bk. h. höft. 4 t. vexl. a) b) c). R.

4. (**v. Utfall m. vridn. v.**, St. upp) **St. på n. o. upp**, 6 t. K.

[5.] 1) (Fötter långt t. sida) **Skiftande djup knäböjn.** St. ut (åt det sträckta benets sida). K.

6. (**St. i h. hand**) 1) v. benlyftn. bkt, St. frt, 2) **v. Benförn. ut**, St. h. ut, 3) v. benförn. frt, St. h. bkut, 6 t. K.

7. a) 1) **v. tåställn. ut**, St. h. upp, **Sidoböjn. v.** 2) = 0, 3) **v. tå in**, St. v. upp, **Sidoböjn.** h. 4) = 0. R.

   b) **Tåställn. bkt**, St. upp, **ryggböjn. bkt.** R.

8. a) **Språng frt** med **benkastn.**, vid nedsprånget **St. upp**, 2 t. R.

   b) Detsamma efter 3 **stegs anlopp**, fortsatt v. o. h. 6 t. T. (Upprätning i 5:te t.)

(Slutöfn.)

LXXIX.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** på 3:dje steget under **gång frt** (på st.), på 6:te steget A.böjn. 6 t. T.
2. **Gång frt**, 4 steg utan vexl. m. 4 steg med **A.sträckn.** 3 r. 4 t. T.
3. (2-knäböjn.) **Nig-gång** frt, 6 korta steg vexl. m. 6 långa, T.
4. **Framfallställn.** j. A.kastn. upp **med förflyttn. frt.** (Ställningen intages i 1:sta tempot, det bakre benet framflyttas i det 3:dje). 4 t. T.

[5.] (A. t. stöt.) **Gång frt** 4 steg (det 4:de grundställn.) vexl. m. **utfall** med stöt (se föreg.) v. o. h. T. (stegen börjas turvis v. o. h.)

6. a) **Gång** frt 6 steg vexl. m. **bensvingn. frt.** o. **bkt.** 6 t. v. o. h. turvis. T.
   b) 3 **sidsteg** v. vexl. m. v. **bensvingn. ut o. in**, o. d:o h. 6 t. T.
7. a) Gång frt 6 steg (på det 6:te grundställn. A.kastn. upp) vexl. med **Sidoböjn**. v. o. h. 6 t. (det 6:te = 0.) T. (se 5).
   [b)] (Fot ut, **ryggböjn. bkt**, A.upp) **A.böjn. o. sträckn.** 6 t. R.
8. 3 **steg frt**, **ett språng frt** m. **hel vändn.**, turvis början de v. o. h. 6 t. T. (upprätning i 5:te t.)

(Slutöfn.)

LXXX.

1. 1) **St. snedt h. ut, v. knäställn. ut,** 2) = 0, 3) St. snedt v. ut, **v. knä in,** 4) = 0. (I: 1).
2. **Gång frt,** 4 steg utan, 4 steg med **St. sträckn.** frt, ut, upp (i 1:sta t. St. ff. axl., i 4:de ned, 4 t. T.
3. **Utfallsmarsch** frt, St. bk. skuldr. (enl. LXXIX. 4). T.
4. Gång frt 4 steg vexl. m. **Öfverstign.** v. o. h. 4 t. T.

[5.] Gång frt 4 steg, böjande turvis v. o. h. vexl. m. **framfallsmarsch,** St. upp (se 3), 4 t. T.

6. Gång frt 4 steg, v. o. h. vexl. m. 1) **hukställn.** St. frt, 2) **ryggböjn. frt,** St. dj. 3) **knäställn. frt,** St. upp, 4) fot frt till grundställn. (jf. LVIII. 6. b). T. l.
7. 1) **Sidoböjn. v. på v. ben,** St. **v.** upp, 2) **h. benställn. in, Sidoböjn. v.** St. h. upp, 4 t. vexl. a) b) c). K.
8. (Fotställn. in) **Baskiskt språng** v. o. h. m. St. svingn. i båge frt v. o. h. bkut. R. T.

(Slutöfn.)

LXXXI.

1. **A.kretsn.** j. **benkretsn.** frt. (I: 1.)
2. a) (Fot ut, A.böjn. **bålvridn.**) **A.sträckn. upp o. ut,** 12 t. R. T.
[b)] (Fötter långt till sida) **Skiftande djup knäböjn.** Händ. frt. K.
3. (A. t. stöt.) **Utfall m. vändn.** åt s:a sida j. 2 A.stötn. snedt. R.
[4.] (**Framfallställn**). främre **hälens lyftn.** K.
5. **Benkretsn. ff. kroppen** T. l. med o. motsols.
6. (**Djup framfallställn.** bakre tån i golfvet, A.böjn.) **A.sträckn. upp.** R.
7. (v. **Utfall**, händ. på n.) **Sidoböjn.** v. K.
8. **Hoppn. j.fota** på st., hvart 6:te hopp med **fotställn. frt** turvis v. o. h. **till hukställn.** A. ut, 8 t. T.

(Slutöfn.)

LXXXII.

1. (Fot ut, St. upp) **Böjvridn.** (Inandning under den vridna o. bktböjda ställningen, utandning under den hastigt utförda rörelsen). R.
2. **v. knäställn. fr.in,** St. bkom ned, 2) **v. ben fr.ut,** St. bk. h. höft. 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] (Fot ut, St. ff. axl., **ryggböjn. bkt) St. sträckn. upp** 8 t. K.

4. (St. bk. rygg, **hukställn.) bensträckn.** fr.ut, ut, bkut. K.

[5.] (**Framfallställn.** St. på n.) **St. upp** j. **främre hälens lyftn.** 6 t. K.

6. 1) **v. benlyftn. bkt,** St. på n. 2) **hukställn. på h. ben,** v. benlyftn. frt, St. frt, 4 t. vexl. a) b) c). K.
7. 1) **v. knäställn.** ut, St. v. upp, **Sidoböjn.** h. 2) **h. ben in,** St. h. upp, **Sidoböjn. v.** 4 t. vexl. a) b) c) med förflyttn. R.
8. (St. i hand) „**Zuavmarsch**“ (5 långa gångsteg vexl. m. 5 steg skuttlopp). T. s.

(Slutöfn.)

LXXXIII.

1. (A. t. slagn.) **A.slagn.** j. **benställn. bkt.** (I: 1).
2. a) (Knäställn. fr.ut, häfn. på tå) **knäskiftn.** K.
   b) (Fot ut, **ryggböjn. bkt**, A. upp) **A.böjn. strn.** ut o. upp, 12 t. T.

[3.] **Föröfningar till spjutkastn.** v. o. h. (se handboken p. 244!) K.

4. (v. **utfall m. bålvridn.** v., A. upp) **A.kastn.** frt o. upp, R. (jf. LXXVII. 3).
5. **Hukställn.** vexl. **knäkastn. upp**, 20 ggr. T.
6. a) **Bensvingn.** frt o. bkt j. **hoppn.** på 1 ben, 20 ggr v. o. h. T.
   b) D:o ut o. in j. d:o 10 ggr. T.
7. a) **ryggböjn. frt på 1 ben**, j. **knäböjn.** K.
   b) **Sidoböjn.** d:o d:o K.
   c) (Fot ut, A. upp) **Böjvridn.** (i båge). R.
8. 1) (**Hukställn.**) **Språng m. fotkastn.** t. grundställn.
   2) Språng m. d:o t. **hukställn.** R.

(Slutöfn.)

LXXXIV.

1. (Fotslutn., fot frt) **St. på n. j. häfn. på tå.** (I: 1.)
2. 1) **Ryggböjn. bkt** på h. ben, St. frt, 2) **v. beneställn. bkt**, St. bkom ned (**m. begge A. lika**), 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] **Föröfn. till spjutkastn.** med staf, (se handboken p. 244!) K.

4. (v. **utfall m. bålvridn. v.** St. upp), **St. frt o. upp**, 6 t. K.
5. a) (St. i h. hand) **v. benlyftn.** ut, **h. A. ut**, R. hålln. i kapp.
   b) (St. bk. rygg) **Bensvingn.** a) frt o. bkt, b) ut o. in j. **hoppn. på 1 ben**, 20 t. T.
6. (**St. bkom ned**) 1) **ryggböjn. frt**, St. dj. 2) **hukställn.** St. upp, 3) **öfverstign.** 4) $= a$. R.
7. (St. i hand, ombyte) **Lopp baklänges**, 2 à $2^1/_2$ min.

(Slutöfn.)

LXXXV.

1\. a) **Händ. på n. j. Sidovridn.** o. lindrig ryggböjn. bkt. (I: 1).

2\. (A.böjn.) **A.sträckn.** upp, ut, frt j. **beuställn.** bkt, bkut, ut. T.

3\. a) **Fäktareställn. m. vändn.** R.

b) **Akretsn.** j. **benkretsn. ff. kroppen**, h. ben medsols, v. motsols. T. 1.

4\. **(Utfall, A. upp) främre hälens lyftn.** K.

5\. **(2-knäböjn.) Bensträckn. serie** (= LXXV. 3. b) 2 ggr. R. T.

6\. a) **(Slutna ögon) A. j. benlyftn.** frt (ut) j. **knäböjn.** K.

b) (Fotslutn., fot frt, A. ut) **Sidoböjn.** K.

7\. a) (Fot ut) **Språng** m. **benslagn.** j. **enkel vändn.** R.

b) **Språng m. bendeln.** t. **hukställn.**, R. och likaså tillbaka till = 0. R.

(Slutöfn.)

LXXXVI.

1. **St. bk. v. skuldr.**, **v. beneställn. bk.in.** (I: 1).
2. 1) **v. beneställn. ut**, St. h. upp, 2) **v. knä in**, St. bk. v, höft. 4 t. vexl. a) b) c). R.

[3.] 1) **v. knä fr.ut**, St. bkom ned, 2) **hel vändn.** åt v. (på v. klack) **t. h. knä bkut**, St. frt, 3) hel vändn. åt h. (på h.) t. = 1, 4) frt t. = o. (jf, XLIV. 4.) 4 t. R.

4. (**Staf i v. hand**, h. A. t. stöt.) v. **Utfall** med 2-stöt. R.
5. **Hukställn.** på v. ben (på tå) j. h. **bensträckn.** ut, St. h. ut, 2 t. K. l. o. s. (jf. LXXXII. 4.)
6. a) (**Slutna ögon**) **v. benlyftn.** ut j. **h. knäböjn.**, St. h. ut. K.
   b) (St. ff. axl.) **Ryggböjn.** frt på 1 ben j. **knäböjn.** (det andra benet o. hufvudet upplyftade = „**våg-ställn.**") K.
7. 1) v. **knäställn. bkut**, St. bkom ned, 2) **knäskiftn.** (ryggböjn. frt) **St. dj.** 4 t. vexl. a) b) c). R.
8. (St. bk. rygg) **Hoppn. på 1 ben** j. **bensvingn.** ut och in. 20 hopp. T.

(Slutöfn.)

LXXXVII.

1. (Fot ut) **A.kretsn.** j. **bålvridn.** o. **ryggböjn. bkt.** (I: 1).

2. (**Fotslutn. Framfallställn.**) **Främre hälens lyftn.** R.

3. **A.- o. ben-böjn. o. sträckn.** 8 t. 3 r. R. T.

4. a) 1) **A. upp, v. benlyftn. bkt**, 2) **hukställn.** på h. ben., v. benlyftn. frt, A. frt, 4 t. R.

   b) (Fot frt, A. upp) **A.böjn.** o. **sträckn. upp** j. **fotskiftn.** 2 t. R.

[5.] (v. Benlyftn. bkt, **h. knäböjn.** A. upp) **A. o. benförn.** ut o. frt, 10 t. K.

6. a) (**v. Utfall**, händ. på n.) **Sidoböjn.** v. K.

   b) (**Djup framfallställn.** (bakre tån i golfvet) A. upp) **A.förn.** ut o. upp. K.

7. **Språng** j.fota fr. st. 4 r. med **hel vändn.**, nedsprång **t. hukställn.** 2. t. R.

(Slutöfn.)

LXXXVIII.

1. **St. upp** j. **knäställn. bkut.** (I: 3).
[2.] **Spjutkast-öfningar** på led. R.
3. a) **Hukställn.** på v. ben på tå j. h. **bensträckn. fr.ut,** St. frt.
b) **D:o** j. h. **bensträckn. bkut,** St. uppåt. (se LXXXVI. 5.) K. l. o. s.
[4.] 1) **Ryggböjn. frt på h. ben,** St. ff. axl. 2) v. benförn. ut, **Sidoböjn. h.** St. v. upp, 3) v. benförn. frt, **ryggböjn. bkt,** St. frt; o. tillb. 6 t. K.
5. **(Fotslutn., framfallst., St. upp), Främre hälens lyftn.** K.
6. **(v. Utfall, St. h. upp), Sidoböjn. v.** K.
7. 1) **v. benställn. bkut, St. dj. inom h. fot,** 2) **v. öfverstign.** 4 t. vexl. a) b) c). R.
8. **3 steg o. 1 språng** frt m. benkastn. o. **helvändn.,** nedsprång m. St. frt. 6 t. v. h. T. (Se LXXIX. 8.)

(Slutöfn.)

LXXXIX.

1. (A. t. slagn., benlyftn. frt), **A.slagn.** j. **benförn.** ut-bkt. (direkta vägen frt). (I: 1).

2. (A.böjn.) **Knäställn.** frt, fr.ut, ut j. **A.sträckn.** upp, ut, frt. 6 t. (2) — 5) blott A.böjn. o. sträckn.) T.

3. a) 2-**knäböjn. serie** 2 t. 5 r. vexl. m. **knäkastn.** upp. T.
[b)] (A. t. stöt.) **benkastn. serie** 5 r. j. **A.stötn. serie** frt, ut, upp. T.

4. a) **Hukgångställn.** v. frt (= half vändn. åt h., v. fotställn. frt, v. knäböjn., hukställn. (på tå) på h. ben., knäna väl åtskiljda). D:o h. frt. K.
b) **Dets. h. bkt** (Samma ställn. medels h. fotens ställn. bkt jemte hukställn.) D:o v. bkt. K.

5. [a)] (Benlyftn. ut), **Vändn. på 1 ben** (på sulan). K.
b) (Händ. på n.) **Ryggböjn. frt o. Sidoböjn. på 1 ben** j. **knäböjn.** K.

6. a) (**Utfall**, händ. på n.) **Bålvridn.** R. s.
b) (Fotslutn. A. upp) **ryggböjn.** frt o. bkt, R. s. hålln. i bkt-böjn.

7. **3 steg o. ett språng frt** m. benkastn. o. **enkel vändn.**, nedsprång t. **hukställn.** 6 t. K. T. 4 ggr. v., 4 ggr. h.

(Slutöfn.)

XC.

1. **St. snedt h. ut** j. v. **benlyftn. ut,** h. **knäböjn.** (I: 1).
2. 1) **v. knäställn. fr.ut,** på tå, St. upp, 2) **knäskiftn.** St. frt. 6 t. K.
3. (Fot ut, St. i 1 hand, fattad nära ändan) **Sabelhuggn.** (prim-inom o. prim-utom). R. T.
4. **Hukgångställn.** v. frt (h. bkt), St. v. frt. R.

[5.] (St. i 1 hand, fattad om midten, ombyte.) 2 sidsteg o. **utfall** med*stöt, 4 t. T.

6. (St. på n.) **Sidoböjn.** på 1 ben j. **knäböjn.** K.

[7.] 1) **v. benlyftn. bkt** (högt), **ryggböjn. frt, St. ff. axl.** 2) v. benlyftn. frt, **hukställn. på h. ben,** St. frt. 4 t. R.

8. **Lopp frt med stafhållningar** vexlande vid hvar 16:de steg: 1) St. vindning h. ut, 2) tvärs ned, 3) St. vindn. v, ut, 4) tvärs ned, 5) St. ff. axl., 6) tvärs ned, 7) St. upp, 8) tvärs ned, 9) St. på n., 10) tvärs ned, 11) St. bakom ned (med sträckta armar), 12) tvärs ned. T. 1 à 2 min.

Anm. Dessa äro de Jägerska „Laufgriffe", med hvilka den i 12 afdelningar à 12 Meter = 16 steg indelade löpbanan af 144 Meters längd genomlöpes med 192 steg på 1 minut, 1—15 ggr. (NB. det sistnämnda = 2 verst!)

(Slutöfn.)

XCI.

1. **A.kretsn.** j. **knäställn.** ut m. **bålvridn.** ut. (I: 1).
2. **Fotställn. serie** 5 r. j. **A.sträckn. serie** 3 r. K. T.
3. (A. t. stöt), 1) **Utfall** m. stöt, 2) **hukställn.** A. frt. R. T.

[4.] (**Framfallställn.** händ. på n.) **Främre hälens lyftn.** R.

5. a) **Bensvingn. frt o. bkt** under **hoppning** 30 ggr. T.
   b) D:o **ut o. in,** 12 ggr. T.
6. a) (**Fotslutn., fot frt,** händ. på n.) **Sidoböjn.** djupt. K.
   b) (**Gångställn.** frt, A. upp) **ryggböjn. bkt.** R. hålln.
7. (Fot frt, **hukställn.**) **Hoppn.** m. **fotskiftn.** 12 ggr. T.

(Slutöfn.)

XCII.

1. (Fot ut, St. på n.) **St.sträckn. upp** j. **ryggböjn. bkt.** (I: 1).
2. (St. i h. hand) **Oliks. A. o. benböjn. o. sträckn.** 3 r. 6 t. K. T.

[3.] 1) v. fot frt t. **hukgångställn.**, St. h. upp, 2) v. **knäställn. bkut**, St. v. upp, 4. t. vexl. a) b) c). R.

4. (St. i v. hand) v. **Utfall** m. **vändn. v.** o. stöt. R. 4 ggr v.; d:o 4. ggr h.
5. (Fotslutn.) 1) v. **benlyftn. bkt,** St. upp, 2) v. benlyftn. frt, **hukställn.** på h. ben, St. frt, vexl. 6 t. R.
6. [a)] 1) v. **benställn. ut, St. h. upp, Sidoböjn. v.** 2) v. ben in, St. v. upp, Sidoböjn. h. 4 t. R.
   b) **v. ben fr.ut**, St. bkom ned, 2) **v.knä bkut, St. dj.** innanför v. fot (ryggböjn. frt), 4 t. R.
7. a) (**Knäställn.** frt) **Språng** frt m. **benkastn.,** nedsprång m. St. upp. 2 t. R.
   b) (v. **knä in,** St. v. ut), **Språng åt h.** m. h. benkastn., St. h. ut, 3 t. R.

(Slutöfn.)

XCIII.

1. (**Knäställn.** frt, A. t. slagn.) **A.slagn.** (I: 1).
2. (Fot ut, A.böjn.) **Bålvridn.** v. (o. h.) j. oliks. **A.sträckn.** v. (o. h.) ut o. upp. T.

[3.] 1) **Hukställn. A. frt,** 2) **Utfall m. vändn. o. 2-stöt,** 4 ggr v., d:o 4 ggr h. R.

4. (**Framfallställn.** A. ut), **Främre hälens lyftn.** j. **A.lyftn. upp.** K. 4 ggr.

5. [a)] (A. och benlyftn. ut) **bålvridn.** på 1 ben. K.
   b) (Tåställn. in) **Benkastn. i hel båge** fför o. bkom (se LXXVII, 4. b.) T.

6. a) (**v. Utfall,** A. upp) **Sidoböjn.** v. K.
   b) (**Fotslutn. A. upp**), **Bålkretsn.** v. o. h. 4 t. T.

7. **Språng** på st. m. **fotkastn.** o. **hel vändn.**, nedsprång t. **hukställn.** 2 t. R.

(Slutöfn.)

XCIV.

1. (v. knä bkut, St. frt) **knäställn. fr.in**, St. på n. (I: 1).
2. (Sabel-gardställn.) **Half- o. helmarscher** med **Sabelhugg** (enkel- o. dubbel-prim). R.
3. 1) v. fot bkt t. **hukgångställn**. St. v. upp, 2) **Utfall h.**, St. h. fr.ut, 4 t. R.
4. (**St. i h. hand**) 1) v. benlyftn. frt, St. frt, h. **knäböjn**. 2) v. **benförn**. ut, **St.förn. h. ut**, 3) v. benförn. bkt, St. upp; o. tillb. 6 t. K.

[5.] a) 1) **Ryggböjn. bkt** på h. ben, St. frt, 2) **hukställn**. på h. ben, v. **benställn. bkut**, St. bkom ned, 4 t. K.

b) 1) **Sidoböjn**. h. på h. ben., St. v. upp, 2) **hukställn**. på h., v. **benställn. ut**, St. h. upp, 4 t. **K.**

6. (Fot ut, **St. upp**), **Bålkretsn**. 4 t. T.
7. (St. i hand) **Lopp bklänges**, heltom o. St. ombyte, 3 min.

(Slutöfn.)

XCV.

1. (2-A. j. benlyftn. frt), **A.förn ut j. benförn. ut-bkt.** (I: 1).
2. (**Gångställn. frt, Ryggböjn. bkt**, A.böjn.) **A.sträckn.** ut o. upp, T.
[3.] 1) v. fot t. **hukgångställn.** bkt, 2) v. **utfall** frt m. 2-A.stöt. 4 t. R.
4. 1) v. benlyftn. bkt, A. upp, 2) ryggböjn. frt på h. ben., 3) h. knäböjn. (= „**vågställn.**"), K. hålln.
5. **Benkretsn. ff. kroppen**, T. l. med- o. motsols.
6. a) (**Fotslutn., fot frt, A. upp**), **Sidoböjn.** djupt, K.
[b)] (**Utfall, A. upp**) **Bålvridn.** R. s.
7. a) (Fot ut) **Språng** m. **benslagn.** o. **hel vändn.** R.
b) (**Hukställn.**) **Språng** m. **bendeln.** a) t. grundställn. b) t. hukställn. R.

(Slutöfn.)

XCVI.

1. (Fot ut) **St. bk. skuldr. j. bålvridn.** (I: 1).

[2.] a) 1) **Hukställn.**, St. ff. axl., 2) v. **bensträckn.** ut, St. h. upp 4 t. R.

b) 1) D:o, 2) d:o bkut, St. upp (l. bkom ned). D:o.

c) 1) D:o, 2) d:o fr.ut, St. frt, D:o.

3. (**Slutna ögon**) 1) v. **benlyftn.** bkt, St. ff. axl. 2) v. benlyftn. frt, St. frt, 4 t. K.

4. 1) v. fot bkt. t. **hukgångställn.**, St. v. upp, 2) v. **öfverstign.** 4 t. vexl. a) b) c). R.

5. (**Fotslutn., fot frt, St. upp**), **Sidoböjn.** K.

6. (**Djup framfallställn.** (bakre tån i golfvet), St. på n.) **St. sträckn. upp,** 6 t. K.

7. a) 1) v. **knäställn. fr.ut,** St. upp, 2) Grundställn. o. omedelbart derpå **språng** v. fr.ut med benkastn., nedsprång m. St. upp. R.

b) **Språng** åt v. med benkastn. St. upp o. genast derpå v. **knäställn. ut,** St. h. ut. R.

(Slutöfn.)

XCVII.

1. **A.lyftn.** ut-upp j. **fotställn.** frt m. **häfn. på tå.** (I: 1).
2. (Knäställn. frt, A. upp) **A.böjn. o. sträckn.** j. **knäombyte** i 2 t. R.
3. **Hukställn.** Händ. frt, 40 ggr. T.

[4.] (**Vågställn.** se XCV. 4.) **A.förn.** ut o. upp. K.

5. **Knäkastn.** upp, 10 ggr v. 10 ggr h. (stående på ett ben). T.
6. a) **A. upp, Sidoböjn.** på 1 ben. j. **knäböjn.** K.
   b) 1) Språng t. grenställn. A.kastn. upp, 2)—5) **ryggböjn.** frt o. bkt vexl. m. **Sidoböjn.** v. o. h., 6) språng t. = o. T.
7. (**Hukställn.**) **Språng** fr. stället m. a) enkel, b) hel vändning. R.

(Slutöfn.)

XCVIII.

1. **St. upp** j. **benlyftn.** bkt. (I: 1).
2. 1) v. fot frt t. **hukgångställn.** St. v. frt, 2) **v. knäställn. bkut**, St. bk. v. skuldr. 4 t. vexl. a) b) c). R.
3. (St. bk. rygg) **bensvingn**. frt o. bkt, ut o. in, 8 t. T.
4. 1) **Hukställn.**, **v. benet sträckt fr.ut**, St. frt, 2) **knäskiftn.** (t. hukställn. på v., det h. benet bkut), St. bkom ned. 6 t. K.
5. (Fot ut, St. i h. hand, fattad vid nedra ändan, h. A. ut eller frt). **Öfre St.ändans säukn.** a) frt, b) bkt, eller a) v. o. b) h. (= A.vridn.) K.

[6.] 1) **v. benlyftn. bkt, ryggböjn. frt,** St. ff. axl. 2) **hukställn.** (på begge fötterna) St. frt, 3) v. benlyftn. bkt, St. upp, 4) = 2, 5) = 1, 6) = 0. R.

7. **Språng** a) j.fota, b) med benkastn. frt och åt sidan t. **hukställn.**, **St. upp**. R.

(Slutöfn.)

TILLÄGG

beträffande beteckningssättet:

a) Rörelser (för olika kroppsdelar), endast åtskilda genom ett „j.“ (jemte) eller ett comma-tecken (,), böra utföras samtidigt d. v. s. i *ett* tempo.

b) Då endast tvenne tempi 1) och 2) äro beskrifna och efterföljas af „4 (6, 8) t.“, vexlas med dessa två tempi så många ggr, att det angifna tempo-talet varder fullt.

c) Angående „St. snedt bkut“ och „St. snedt frut“ se XLII. 3 och XLVI. 2!

d) Feta stilar hafva användts dels för att lätta en hastig öfverblick af tabellens innehåll (af läraren under pågående lektion), dels för att utmärka vigtigare utgångsställningar, specielt då de förekomma första gången.

Rättelser:

Sid.	10	rad	7	nedifr.	står:	sycket,	läs:	mycket.
„	13	„	6	„	„	maskin,	„	en maskin.
„	„	„	3	uppifr.	„	spänböjningar,	„	spännböjningar.
„	15	„	7	nedifr.	„	Tumlehrer	„	Turnlehrer
„	23	„	2	„	„	39	„	3.
„	26	„	5	„	„	För	„	Får.
„	32	„	15	„	„	67,	„	63.
„	„	„	3	„	„	95,	„	86.
„	41	„	3	uppifr.	„	fotställn. frt, St. frt,	„	v. fotställn. frt, St. h. frt.

